食育だより

４月号
平成２７年度４月
城岳給食センター

ご入学、ご進級おめでとうございます。城岳給食センターは、今年度も子どもたちの安心・安全を最優先に考え、魅力的な給食の提供に努めていきます。学校栄養職員、調理員（１０名）、配送運転手（２名）で子どもたちの笑顔のために頑張ります。

４月の給食のめあて

- 献立名や食品名を知ろう！
- みんなで協力して給食の準備、後片付けをしよう！

旧暦三月三日（4月21日（火））は浜下り

旧暦三月三日は、「サングヮチサンニチー」といって、女性が手足を海水に浸して不浄を払い落とし、身を清める「浜下り」という沖縄の伝統行事です。農事の祓いが根底にあるようですが、時代の移り変わりとともに「女の節供」となり、海水で身を清めるため海へ行くときには、彩りの良い伝統料理を重箱に詰めて、浜辺で食べながら楽しい時を過ごします。

学校給食では、旧暦の三月三日にあたる日に郷土料理給食を予定しています。ご家庭での参考にしたり、お子さんに給食の感想を聞いてみてください。

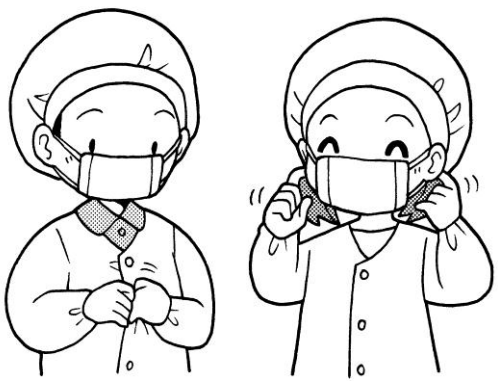
学校給食が始まります！！

学校給食では栄養バランスがとれた、魅力ある美味しい献立づくりに取り組んでいます。また、十分な衛生管理のもと、安全・安心な食事を提供していきます。

学校給食は生きた教材です。毎日の給食の中で望ましい生活習慣や食事マナー、地域の食材、郷土料理について学んだり給食に携わる人々への感謝の気持ちの育成など、様々なことを学習していきます。



給食当番の衣白について



子どもたちが、給食準備を行うときには順番で給食当番を行います。当番の最終日に給食の白衣をご家庭に持ち帰りますので、洗濯をお願い致します。

また、ボタンなどが取れかかっている場合もあるかもしれませんが、そのような時はボタンのゆるみを直していただけると助かります。子どもたちが一年間使うものです。大事に扱うようお子さんにもお話し下さい。

給食レシピ紹介♪ タマナーのウサチ

＜材料（4～5 人分）＞
- キャベツ…1/4 個（約 290ｇ）
- きゅうり…1/3 本（約 40ｇ）
- にんじん…30ｇ
- 塩…適量
- ごま油…小さじ 1 と 1/2（約 6ｇ）
- 三温糖…小さじ 2（約 6ｇ）
- しょうゆ…小さじ 2（約 12ｇ）
- お酢　…小さじ 2 と 1/2（12ｇ）

＜つくり方＞
①キャベツは２㎝幅の千切り、きゅうりは輪切り、にんじんは短冊の薄切りにする。
②お鍋に沸かした湯でさっとゆで、冷水にあげ粗熱がとれたら水を切り、冷蔵庫で冷やす。
③小鉢に調味料を合わせて混ぜ、冷蔵庫で冷やした野菜と和える。完成♪

※「うさち」とは酢のものや和え物のことをいいます！

朝ごはんをしっかり食べよう！

