

# 4月 給食センターだより



小鹿野町学校給食センター  
2020年4月



## ご入学・ご進級おめでとうございます



ご入学・ご進級おめでとうございます。暖かい春の訪れとともに、新年度が始まりました。いよいよ給食が始まります。楽しみにしててくださいね。

環境が変わる4月は、緊張や不安などから体調を崩しやすい時季でもあります。十分な睡眠（休養）をとり、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

小鹿野町の学校給食センターでは、衛生的な調理を心掛け、安心・安全でおいしい給食作りに取り組んでいます。どうぞよろしくお願いたします。



### 給食の約束



給食の約束を守って、楽しい給食時間にしましょう♪  
クラス全体はもちろん、1人1人が心掛けてみましょう。



学校給食は、ただの昼ごはんではなく、食べ物や栄養、食事のマナーなどを学ぶ場でもあります。給食の約束を守って、友達や先生と楽しい給食時間をすごしましょう。



### 給食当番の仕事に協力しましょう

給食当番の人は、きちんと身支度を整えて、配膳しましょう。全員分を配り終わって、盛り残しのないよう気をつけて配膳しましょう。



「手洗い・うがい」も忘れずにしよう!



### 時間を守りましょう

おしゃべりに夢中になって時間内に食べ終わらない人はいませんか？  
時間内に食べ終わるよう考えて食べましょう。



盛り残しが、そのまま残食にならないようにね。



### 姿勢をよくして、食べましょう

背筋を伸ばして、持てる食器（ご飯・汁物のお椀など）は手に持って食べましょう。ひじをついたり、犬食いになったりないようにしましょう。



### 苦手な食べ物でも一口食べてみましょう

食べたことがないと一口も食べずに残してしまう人がいますが、食べてみると意外とおいしいかもしれません。まずは一口食べてみてくださいね。



### 感謝の気持ちをこめて

#### 食事のあいさつをしましょう

食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人などに感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



## 給食レシピ紹介

### 『和風ミートペンネ』

☆ たまには和風のミートソースも、いかがですか？

ぜひご家庭でもお試し下さい♪



#### 【材料・5人分】

ペンネパスタ	300g
豚挽肉	250g
人参	150g
玉ねぎ	270g
ピーマン	75g
油	10g
酒	10g
和風だし	15g
コンソメ	10g
おろしニンニク	5g
しょうゆ	30g
塩	0.7g

#### 【作り方】

- ①人参、玉ねぎ、ピーマンを粗いみじん切りにしておく。
- ②鍋に湯を沸かし、塩を入れペンネを茹でる。
- ③フライパンに油とおろしにんにくを入れ熱し、豚挽肉と酒を入れ炒める。肉が全体的に火が通ったら、人参・玉ねぎ・ピーマンの順に入れ炒める。
- ④野菜にも火が通り柔らかくなったら、調味料を入れる。
- ⑤ペンネが茹で上がったら、水気を切り④と混ぜ合わせる。

※お好みで、粉チーズをかける。

お知らせ

給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみてください。

<http://oganokyushoku-center.blogspot.jp/>



QRコードでもアクセスできます!

