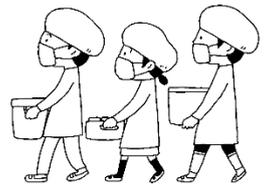




た っ っ しん 食 べ も の 通 信



給食初日のメニューは、入学・進級お祝い献立の『さけちらし』でした。「久しぶりに給食を食べて、おいしかったよ〜！」
と言ってくれた子がいました。引き続き、感染症対策に気を使いながらの給食時間になりますが、みなさんが心と体の栄養
を補給し、ほっとできる時間となるように今できることを考えていきたいと思ひます。1年間よろしくお願ひします😊

明倫小学校の給食を紹介しします！

**しゅしょく
主食**
○麦ごはん(月・火・水・木)
お米は、伊勢市小俣町産の「コシヒカリ」です。
○パン(金)
コッペパン、黒糖パン、米粉入り丸形パンなどがあります。



ジャーン!

**ぎゅうにゅう
牛乳**
○大内山牛乳が毎日1本つきま
す。カルシウムやたんぱく質が多
く入っています。

おかず
○煮物、揚げ物、炒め物、焼
き物、汁物などいろいろなメ
ニューを給食室で手作りして
います。だしは鰹節や昆布か
らとり、カレーやシチューの
ルウも小麦粉とバターから作
っています。

毎月、「地物一番給食の日」と「食育の日」があり、三重県産の野菜や魚、卵、お肉などがたくさん使われているメニューがでます!

食べる時の姿勢は
いいですか?



せすじをのばし、ひじをつかない!

姿勢を長く保てない場合は背中と背もたれの間クッションを入れるといいです。(お家で)

いすを調整し、足を床にしっかり固定させましょう。

背中が曲がると胃も曲がります



姿勢が悪いと、食べ物飲み込みにくく、消化も悪くなります。



メンバーが新しくなった 給食室
いつもみなさんに 喜んでもらえるように
リーダーちゅうしんに チームワークよく
みんなでおいしい給食作り がんばります！

ながおかさん

明倫小 1 年目



家でも作る給食メニュー
鶏肉のハワイアン

さかいさん

明倫小 2 年目



家でも作る給食メニュー
磯香あえ

ほりいさん

明倫小 2 年目



家でも作る給食メニュー
豚肉の紅茶煮

すみのさん

明倫小 5 年目



家でも作る給食メニュー
ひじきそぼろごはん

もりさん

明倫小 5 年目



家でも作る給食メニュー
マーボー豆腐

なかむら先生 (栄養教諭)

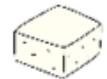
明倫小 2 年目

家でも作る給食メニュー
はるさめサラダ

きゅうしょく
レシピ ☆

今年度もみなさんに人気のある給食メニューを紹介します！
今月は大人気の「マーボー豆腐」です。お家でも簡単に作れますよ

マーボー豆腐



< 材 料 > 4人分

- ・豚ひき肉・・・120g
- ・油・・・小さじ1
- ・にんにく・・・少々
- ・ねぎ・・・1/2束
- ・玉ねぎ・・・中1個
- ・にんじん・・・1/2本
- ・豆腐・・・1丁(300g~350g程度)

- ・赤みそ・・・大さじ2
- ・酒・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・さとう・・・小さじ1
- ・みりん・・・小さじ1
- ・唐辛子粉・・・少々
- ・片栗粉・・・小さじ1
- ・ごま油・・・小さじ2

< 作り方 >

- ① にんにく、ねぎ、玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② 豆腐はさいの目切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、にんにくとねぎを入れ、こがさないように炒めて香りを出す。
- ④ ③に肉、玉ねぎ、にんじんを加え、よく炒める。
- ⑤ 合わせておいた調味料を入れる。
- ⑥ 水にといた片栗粉を入れ、水を切った豆腐を入れて煮る。
(豆腐は別の鍋で茹でて、火を通してから入れるとくずれにくく、調理がしやすいです)
- ⑦ 最後にごま油をまわしいれて、出来上がり。



※ 辛みが少なく、ジューシーな新玉ねぎを使って、作ってみてください！