

しよく いく 食育だより

台東区立谷中小学校
令和2年5月 No.1
栄養士

やなかしょうがっこう
谷中小学校のみなさんへ

げんき す
こんにちは。元気に過ごしていますか？



やす なが はや きゅうしよく た こえ き
お休みが長くなり「早く給食が食べたいです！」という声がたくさん聞こえてきたので、

きゅうしよく つく
おうちで給食のメニューを作れるように、ホームページにレシピをのせることにしました。

きゅうしよく あじ たの
よかったら、おうちで給食の味を楽しんでください。

てつだ ほうちょう ひ つか かた ちゅうい き あんぜん たの
お手伝いをするときは、包丁や火を使うので、おうちの方の注意をよく聞いて安全に楽

つく
しく作ってくださいね。

あ ひ たの
みなさんに会える日を楽しみにしています。

いちねんせい しょうがっこう きゅうしよく たの
一年生のみなさんも、小学校の給食を楽しみにしててくださいね。

えいようし はたけやま けっこん ほしの はたけやま
栄養士 畠山（結婚して星野から畠山になりました）



保護者の皆様

いつも学校給食への御理解、御協力いただきありがとうございます。

給食を提供することができない今、栄養士としてなにかできることはないかと考え、今回ホームページに給食のレシピを公開することに致しました。これまで配布してきたものから作りやすい分量に見直したり、省略したりしているところもあります。また、食材の分量は目安になりますので、味見をしながら作っていただければと思います。御家庭の食生活に少しでもお力になれば幸いです。

< 参 考 >

給食で提供している食事の量

- *ごはん…3、4年生は1/2合(158g) ※運動量が減っている場合は、これより少なくてよいと思います
- *魚や肉…切り身は、低学年は40g、中学年は50g、高学年は60gで提供しています。
- *牛乳…全学年200mL

公開したレシピを活用した献立案

- ・ごはん 鶏肉の七味焼き 煮びたし 具だくさんみそ汁 (牛乳)
- ・ドライカレー 海藻サラダ デザート (牛乳)
- ・ごはん 肉じゃが 大根ときゅうりのなんばんづけ (牛乳)

