

いずみぎきつ子

# ぱくぱく4月号

いずみぎわらがっこうきゅうしょくセンター

【給食センター4月の給食目標：給食の決まりを知ろう】

ご入学・ご入園、ご進級おめでとうございます。今年度も給食が始まります。給食は、準備から食事、片づけまでの実践を通して、望ましい食習慣と食に関する実践力が身につくようになります。



## 給食が始まります。

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。



## 今年度も、心をこめて給食を作ります。

学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える大切な役割があります。

おいしいことはもちろん、安全・安心であることが重要です。栄養バランスよく、さまざまな食材を使った献立で、徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めています。



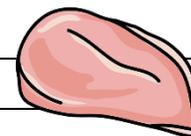
今年度もよろしくお願ひします。

## 給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー一症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは少量、家庭で食べてみることをおすすめします。



## 給食センターレシピ紹介



### チキン南蛮

材料（5人分）

☆砂糖…大さじ1

☆しょうゆ・酢…各小さじ2

☆水…大さじ2

●とりむね肉（皮なし）  
…1枚（250g程度）

○塩…小さじ1/5

○砂糖…小さじ1/5

○水…大さじ2

●片栗粉…大さじ3

●米粉（上新粉）…大さじ3

●揚げ油…適宜

●タルタルソース…適宜

作り方

- ☆の調味料を鍋に入れて一煮立ちさせ、火をとめる。  
（酸味が苦手な場合、少し長めに煮立たせて酸味をとばしてください）
- とりむね肉は人数分のそぎ切り（薄い切り身状）に切る。
- とりむね肉と、○を混ぜ合わせたものをビニール袋等に入れて、袋の中できよくみ込む。
- ③の水気を切り、片栗粉と米粉を混ぜ合わせたものをまぶして170℃の油で4～5分程度揚げる。
- ①の鍋に④を入れてタレをからめる。
- お皿に盛りつけてお好みでタルタルソースをかけてできあがり。

チキン南蛮は、とり肉を使って作る宮崎県発祥の料理です。薄く切ったとり肉を使うことで、短時間で肉の中心まで火が通るため、加熱しすぎを防ぎ、とりむね肉でもパサつかずに作ることができます。また、衣に米粉を加えることで、時間が経ってもベタっとせずにから揚げをつくることができます。

※材料は給食センターの目安です。各ご家庭で加減をしてください。