

給食だより

えがおのじかん



令和元年度冬休み号

丹波山村学校給食センター

栄養教諭：小林

三学期の給食は1月14日（火）からです。

献立は、栄養雑炊、松風焼き、紅白なます風あえ物、ミニおしるこ、牛乳です。

*給食着の洗濯・修繕・アイロンがけをよろしくお願いいたします。



いよいよ待ちに待った冬休みが始まりますね。年末年始には親戚や友だちに会う機会がふえます。健康に注意して、有意義な冬休みにしてくださいね。冬休み明け、元気な姿のみなさんに会えるのを楽しみにしています。よいお年をお迎えください。



自分の成長に 見合った食事をしよう

ついつい不規則になりがちな冬休み。食べすぎも、食べなさすぎも心配です。自分の成長に必要な食事量を知り、健康を保てるようにしましょう。

自分の手で必要な量がわかる甲州市の塩山式手ばかりを紹介いたします。ご飯だったら両手に一杯。野菜は片手に山盛り、肉や魚は片手にのり量など、だいたいの目安がわかります。

冬休み中の食事の参考にしてみてください。

甲州市 塩山式手ばかり



子ども用
手ではかればわかるしよくじのりょう

えんざん式手ばかり

1かいに食べるりょうは、手をつかってはかるとべんりだよ！

げんきなからだをつくるヨ！

くんくん大きくなるヨ！

「ごはん・パン・めんなど」
「ごはん・めん」は
【りょう手にのりょう】

「パン」は
【かた手にのりょう】

「やさい・くだもの」
「ゆでたり、にたり、いためたりしたやさい」は

6さいまでは【りょう手】
7さいからは【かた手にやまもり】

「キャベツ・レタス」をなまで食べるときは

6さいまでは【りょう手に2はい】
7さいからは【りょう手に1はい】

「さかな・にく・たまごなど」
「うすぎりにく」なら【かた手に2~4まい】

「とりにく（あつく切った）にく」なら【手のひらの大きさ】

「ウィンナー・ハム」は2~3ぽん（まい）

「サバなどあぶらのおおいさかな」は【手のひらの大きさ】

「（切った）さかな」なら【かた手にのり大きさ】

「豆腐」は【手のひらの大きさ】
または「なとう」ならはんぶん
「たまご」なら1こ

「いも」は【手のひらにのりょう】
「あぶらをつかったりょうり」は1にち1かいにししょう！
（てんぷら、フライ、マヨネーズなど）

「あまいおかし」は【手のひらの大きさ】
または「せんべい・スナックがし」は【かた手にのりょう】

「くだもの」は【かた手にのりょう】

「ぎゅうじゅう」は【コップに1はい】
そのほかに「スライスチーズ」1まい
「ヨーグルト」1カップ

6さいまでは子ども用カップで

この「手ばかり」は甲州市民3,595人の手と身長を調査した結果「手は発育のものさしになる」ことがわかり、そのデータをもとに作成しました。

■制作・著作 / 甲州市
地域に根ざした食育コンクール2004にて藤林水海大臣賞受賞

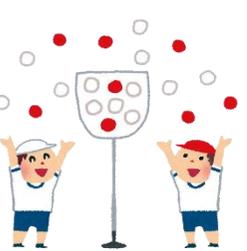
写真で振り返る がっき 二学期の給食

二学期はいろいろな行事食や新メニューがありました。季節を感じたり、新しい味に出会ったり…。給食を通していろいろな経験をしてもらいたいと思っています。



9/4 夏野菜のおでん
トマトを1/2個！
かつお節のうまみとトマトのうまみは相性抜群でした。

9/12 十五夜
十五夜は芋名月ともいって、里芋をお供えします。
『里芋のそぼろ煮』と、『みたらし団子』



9/13 運動会・清流祭ガンバレ給食
毎年恒例の『ソースカツ丼』。

10/1 シャインマスカット&巨峰
調理員の平井さんのおかげで、山梨の美味しいブドウを味わうことができました♪



10/11 十三夜
十三夜は豆や栗をお供えすることから、
豆名月、栗名月といえます。
大豆を揚げた『かりかり大豆』
天ぷらは丹波小で収穫した舞茸☆



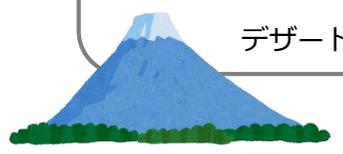
10/18 さんまの甘露煮
骨ごと食べられるようにじっくり煮ました。



10/31 ハロウィン
おばけパン！
かぼちゃのポタージュ！



11/21 県民の日
山梨県の代表的な郷土料理『ほうとう』
県産食材、わかさぎやゆばを使ったメニュー
デザートは手作り信玄餅



12/13
パンはきのしたベーカリーのみつばパン
フライドポテトは丹波山倶楽部の
じゃがいもを使用しました。
いつもと違った雰囲気は新鮮で、
楽しく食事ができましたね！

