

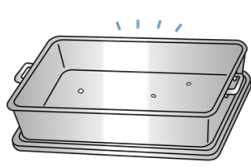
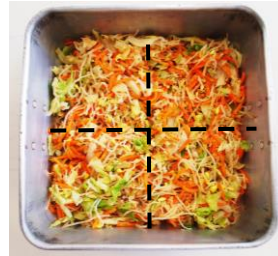
給食だより～秋の实りに感謝して、食べましょう。～

目指せ！食べ残しゼロ特集 ～①上手に盛りつけましょう～

給食は、皆さんの体の成長や活動に合わせた栄養や量を考えて、作られています。給食の盛りつけ当番になったとき、途中でおかずが足りなくなったり、逆に、余ったりしてしまったことはありませんか。食缶の中身が空っぽになるように盛りつけをすると、「必要な食事の量が分かる」「栄養を十分にとることができる」「盛り残し（→食べ残し）が減る」など、たくさんのメリットがあります。

〇ごはんや、野菜のおかずは、盛りつける前にしゃもじやお玉で4等分にします。（先生を入れて）32人の場合はひとかたまりから8人分、24人の場合はひとかたまりから6人分、盛りつけることができるよう、調整をしながら盛りつけましょう。

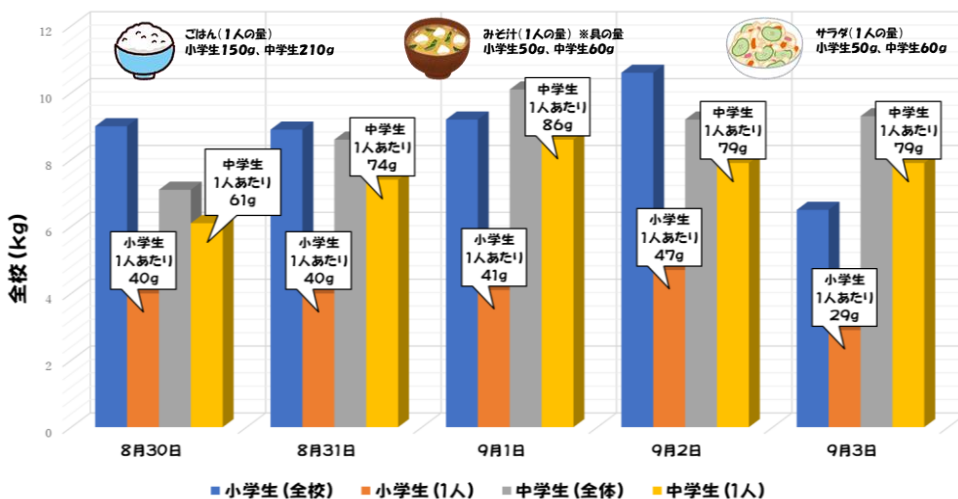
〇盛り終えた食缶の中身は、基本的に空っぽになるようにします。



〇汁物は、臭が均等に行きわたるよう、お玉でかき混ぜながら盛りつけます。

〇和食では、高さを出して立体的にし、皿の余白を残すように盛ると、見た目がきれいです。

8月30日～9月3日まで 残った給食の量



↓給食のある日の食べ残し（全校分）。
毎日ゴミ袋1～2つ分程度になります。



おうちで学校給食 * 鶏肉の米粉から揚げ *



◇分量（4人分）

- ・鶏肉切り身……………300g
- ・料理酒……………6g
- ・食塩、白こしょう……………少々
- ・ガーリックパウダー……………少々
- ・ごま油……………6g
- ・米粉……………適量
- ・揚げ油……………適量

◇作り方

- ①鶏肉をカットし、下味をつける。
- ②米粉の衣をつけ、油で揚げる。

塩味とごま油の香ばしさ、衣のカリカリ感が、大人気のメニューです。
給食では、衣に八郎湯産の米粉を使用しています。