



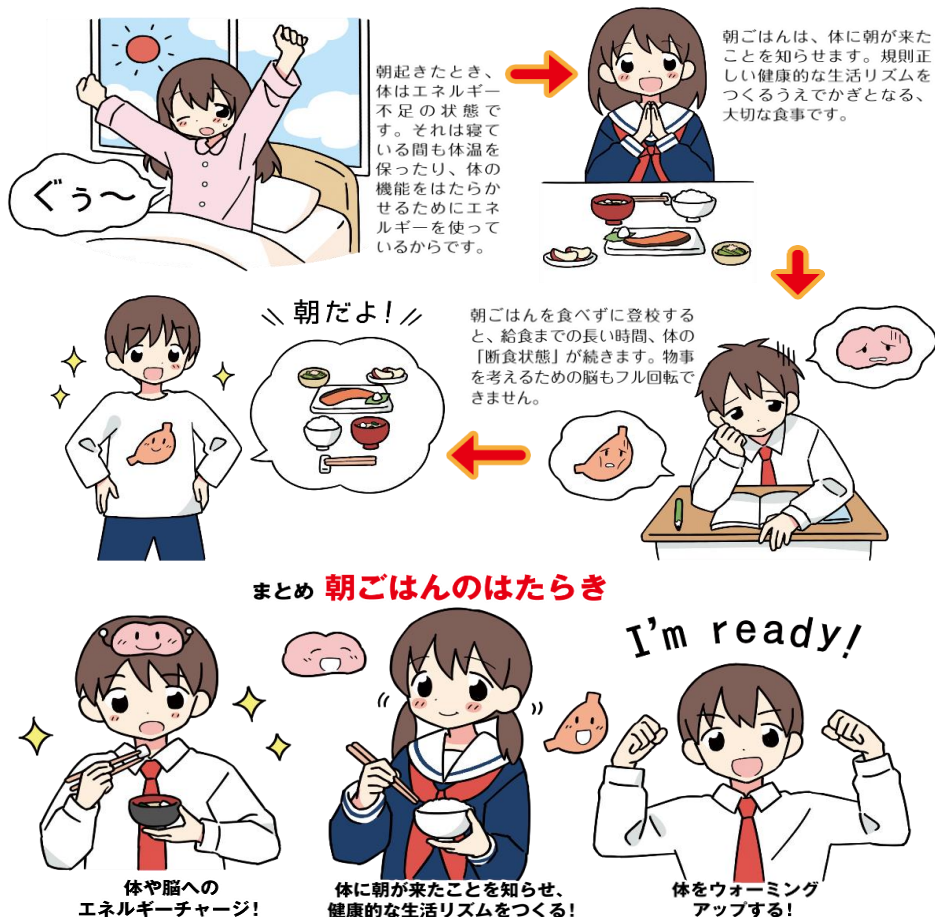
食育通信

坪井中学校
令和6年5月

清々しく過ごしやすい季節になりました。新しい環境にも慣れてきて、緊張がとれて疲れが出やすい時期です。日頃から早寝早起きを心がけて、朝食をしっかりとって登校しましょう。

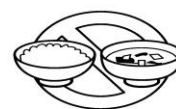
朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、英語で「ブレイクファースト (Breakfast)」といいます。これは「断食 (fast)」を「破る (break)」するということからできた言葉だそうです。



マナー違反に要注意！

次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



口に食べ物が入ったままおしゃべりする



がちゃがちゃと食器の音を立てる



ひじについて食べる



まわりの人とふざける



食事中に席を立つ



食事中にふざけくさい話をする

♪ 給食試食会を実施しました ♪

5月22日(水)に給食試食会を実施しました。コロナ禍以降、久しぶりの実施となり、120名を超える方々に申し込みをいただき、大盛況でした。

「おいしくいただきました」、「レバーがおいしかった」「ランチルームがきれいで開放的でよい」「子どもたちがうらやましい」などたくさんの好評の声をいただきました。ご参加ありがとうございました。

当日、レバーとじゃがいもの揚げ煮のレシピを知りたい！という声をたくさんいただいたので、ご紹介します。ぜひおうちでお試ください。

【レバーとじゃがいもの揚げ煮】

じゃがいも	中2個 (いちょう切り)
豚レバー	200g (2cm角に切る)
しょうゆ	小さじ1
しょうが汁	小さじ1
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
トマトケチャップ	30g
中濃ソース	30g
砂糖	25g
みそ	15g
酒	10g

【作り方】

- ①レバーはしょうゆとしょうが汁で下味を30分以上つける。
- ②トマトケチャップ～酒までを鍋でひとにたちさせ、ソースを作る。
- ③じゃがいもは切って素揚げする。
- ④レバーは、汁気を切り、片栗粉をつけて揚げる。
- ⑤③と④を①で和える。

*レバーはなるべく新鮮なものを使うと臭みが気になりません。

★おうちで手軽に作れる給食レシピを船橋市のホームページで公開しています。坪井中で人気のヤンニョムチキンのレシピものってます！ぜひ一度ごらんください。

