

5月給食だより

令和4年5月13日
県立特別支援学校大宮ろう学園
給食室

5月の給食目標「楽しく給食を食べよう」

コロナ以前の様な会話を楽しみながら味わう給食に戻るには、まだ時間がかかりそうです☹

私にできることは、見て楽しく、食べておいしい給食を提供すること！
これがまた難しいのですが、一生懸命頑張っていきたいと思います！

~~~~~食事のバランスを意識しましょう！~~~~~

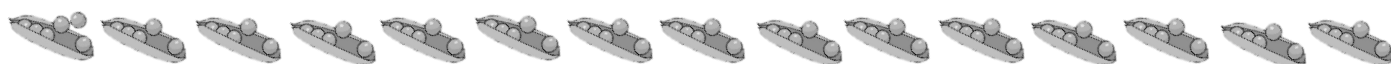
①いろいろな食べ物を食べましょう！

一品より二品、二品より三品と品数が増えると**食べる食材の種類**も増えます！

品数を増やすのが大変な場合には、味噌汁の具材の種類を増やすなど、**一品に使う食材の種類**を増やすといいでしょう！



食べ物が持つ栄養素はそれぞれ違うので、種類が増えるほど、いろいろな栄養素を摂取できます！
そうすると自然とバランスが整います♪



グリンピースさやむき体験



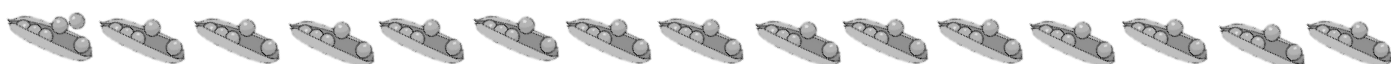
5月10日(火)に、幼稚部、小学部1～10組・低学年、中学部1～4組、高等部Bコースのみなさんにグリンピースのさやむきをお手伝いしてもらいました。

幼稚部のみなさんも一生懸命、上手にむいていました。

本物に触れる体験は良いものですね！

みなさんのおかげで、とてもおいしいピースご飯ができました！

ありがとうございました♪



～手作りラーメンを作ってみた！～

某テレビ番組で坊主頭（スキンヘッド）の芸人さんが作っているのを見て、「これだ！」と思い、子どもたちと作ってみました！ お家時間にいかがですか♪

〈材料〉 4人分

〈めん〉

強力粉 320g
薄力粉 80g
水 180ml
重曹 4g
塩 5g



〈スープ〉

水 1.2L
だし昆布 10cm×2枚

【麺づくり】



①水を3～4回に分けて加え、生地がしっかりまとまるまで、よくこねる。



②足で踏んで折り返す（3～4回繰り返す）



③丸めて常温で30分寝かせる



④4等分にして薄く伸ばす



⑤細く切って手で揉む（麺がちぢれてスープと絡みやすくなる）



⑥たっぷりのお湯で1分半茹でる

【スープづくり】



①昆布を一晩水に浸け、かつおだしパックを加えてだしを取る



②丼に醤油大さじ2、ごま油大さじ1を入れる



③だしを注いで、麺を入れ、好みのトッピングをして完成！

ぜひお試しください！