

給食だより

令和4年5月

佐呂間町学校給食センター

発行者：栄養教諭



JA サロマさんから乳製品を提供していただくことになりました。

感染症により大変な時期が続く中、みんなに元気になってほしい!との思いから、3年続けて乳製品を無償で提供していただくことになりました。

乳製品(牛乳・チーズ・ヨーグルトなど)は「カルシウム」という骨や歯を作る栄養素が多く入っています。特にこどもの成長期には大人よりも多くのカルシウムをたくわえる必要があります。給食で乳製品を多く出すことで、子ども達の健康な体作りと少しながらも酪農家さんの助けができると思うととてもありがたいです。



給食だよりを通して、ご家庭・地域と繋がりをもてる場にしていきたいと考えています。質問コーナーなども設けていきますので、お気軽にお答えいただけると嬉しいです。

質問コーナー



酪農部会さんからの牛乳贈答券、どのように使用しましたか?
おすすめの乳製品料理があれば教えてほしいです!

3月春休み前に、酪農部会さんから牛乳贈答券をいただきました。まだ残っているという方もいらっしゃるでしょうか? みなさんはどのように使用しましたか? 給食でもより乳製品を使用したいと考えていますので、みなさんのおすすめの料理やこのように使ったなどのアイデアを募集しています!

🌸 テーマ外でもこんな給食レシピが知りたい! 給食だよりにこんなこと載せてほしい! 給食の感想、要望などを書いてくださっても結構です。

🌸 保護者の方、お子様、どちらが書かれても大丈夫です。(先生方からももちろんお待ちしております。)

🌸 いただいたご意見は次回以降給食だよりに掲載させていただくことがあります。

🌸 Google フォームでも回答を受付しています。右の QR コードを読み取ってご回答ください。



裏に栄養教諭のおすすめ乳製品レシピをのせました!
ぜひおうちでも作ってみてください!



給食だよりアンケート(令和4年5月号)

きりとり

() 年 名前 () ※無記名でも構いません。

栄養教諭の乳製品おすすめレシピ♪
インドの定番の飲みもの！

バナナラッシー



<材料> (2人分)

- ・バナナ…1本
- ・プレーンヨーグルト…100g
- ・牛乳…100g
- ・さとう/はちみつ…大さじ1/2～1
※甘さ加減はお好みで！
- ・氷（お好み）

<作り方>

- ① バナナの皮をむき、食品用ビニール袋にいれてつぶす。
 - ② ①にヨーグルト、さとうも加えもみもみまぜる♪
 - ③ 袋をしぼり、袋の角を切ってコップに半分ずつ注ぐ。
 - ④ 牛乳を半分ずつ注ぎいれて、スプーンで混ぜて出来上がり★
- ※バナナをフォークでつぶしてもOK！



ほろろ
ずんずん
にゅにゅ
ー！



～もっとお手軽バナナラッシー～

私はバナナを買って腐りそうになったら輪切りにして冷凍保存しています。
その冷凍バナナと、みじん切りチョッパーを使うとよりお手軽にできます♪
※みじんぎりチョッパー・・・

ひもを引くだけで簡単に食材を細かくできる便利グッズです。

<作り方>

- ① 冷凍バナナ、他材料を全ていれてひもを引くだけ！



果物を変えると色んなラッシー
を作ることができますよ♪
ぜひお子さんと一緒に作って
みてください★

こちらのQRコードから、カラーの給食だよりを見ることができます！

