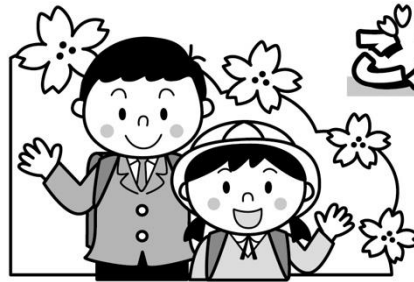


4月食育だより

令和2年度 4月号
川口市立十二月田小学校



入学・進級おめでとうございます

いろど ゆた はなばな さ ほこ なか しんにゅうせい むか あたら ねん
 彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年
 がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽
 しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。
 ご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひ致します。

学校給食について

~こんなことに気をつけています

食材

ちいき しゆん しよく
 地域でとれる旬の食
 材を中心とし、なるべく
 国産のものを使用して
 います。



献立

ぎようじしよく きようどりようり
 行事食や郷土料理、
 世界の料理など、バラ
 エティーに富んだ献立
 作りを心がけています。



栄養

もんぶ かがくしやう さだ
 文部科学省が定める
 「学校給食摂取基準」に
 基づき、1日に必要な栄
 養の3分の1程度がと
 れるようにしています。



調理・衛生

やさい くだもの りゆうすい かいじじよう
 野菜や果物は流水で3回以上
 洗い、生で食べる果物やミニト
 マトなどを除き、すべて加熱調理
 しています。また、食材を汚染し
 ないよう、エプロンを使い分ける
 など、衛生管理
 には細心の注意
 を払っています。



給食レシピ ♪ 白身魚の千リソースかけ

【材料：給食4人分】

- ・白身魚……………200g
- ・片栗粉……………適量(魚にまぶす)
- ・揚げ油……………適量
- ・しょうが……………少々
- ・にんにく……………少々
- ・ながねぎ……………5cmほど
- ・ごま油……………小さじ1/2
- ・砂糖……………大さじ1
- ・酒……………小さじ1と1/2
- ・塩……………少々
- ・中華スープの素…小さじ1/2
- ・トマトケチャップ…大さじ1
- ・一味 or 七味…少々
- ・片栗粉……………小さじ1/2
- ・水……………24cc

【作り方】

- ① 野菜などの下処理をしておく。しょうが(みじん or おろし)、にんにく(みじん or おろし)、ながねぎ(小口切り)。
- ② 鍋にごま油・しょうが・にんにくを入れ、油に香りが移ったら、ながねぎを炒める。ながねぎがしんないしたら、調味料を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ 鍋またはフライパンに揚げ油を入れて、170℃の油で火が通るまで揚げて、千リソースをかけて、できあがり。

千リソースは、エビ千リなどでおなじみの千リソースを使用します。ねぎやしょうが、にんにくなどの香味野菜と、ごま油を使用して食欲をそそる香りに仕上げているので、ごはんが進みます。

給食時間 の過ごし方

学校給食は、準備から後片付けまでを含めた食事に関する活動を通して、さまざまなことを学ぶ時間です。みんなで協力して準備をし、食べる時間をしっかり確保するとともに、楽しい給食時間が過ごせるよう、一人ひとりがマナーを守ることも大切です。

給食の前には、必ず手を洗いましょう



上手な手洗い方法

- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- 2 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首を順に洗う
- 3 水でしっかりと洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルでふく

給食当番は、身支度をきちんと整えましょう

- 髪の毛が出ないよう、ぼうしをしっかりとかぶる
- マスクで鼻と口をおおう
- 清潔な給食着を身につける
- 爪は短く切っておき、手をきれいに洗う

※手にけがをしている人や、おなかの調子が悪い人は、担任の先生に知らせてください。

よい姿勢で食べましょう

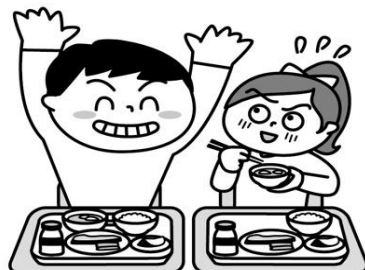
- ご飯や汁物の入ったおわんは手に持つ
- 背筋をびんと伸ばす
- ひじをつかない
- いすに深くこし腰かける
- つくえからだあいだ机と体の間は、こぶし1個分あける
- 足を床につける

こんなことに気をつけましょう

口を閉じ、よくかんで食べる



ふざけて笑わせるなど、友達が嫌がることをしない



時間内に食べ終わるようにする



食器は大切に扱う

