

えいようだより

2011年 4月
(平成23年) 貝塚市学校給食会

新しい学年がスタートしました。11日から給食もはじまります。給食はみんなが元気に過ごせるように栄養のバランスを考えて作られています。楽しい給食時間になるように、クラスの友だちと協力して準備をし、マナーを守っておいしく給食をいただきますよう。

給食がはじまります!!

準備をしましょう

手をきれいにあらいましょう



①水でぬらして、せっけんをつける。



②手のひら、指の間をあらう。



③手くび、手のこうをあらう。



④水でじゅうぶんあらい流す。

当番の人



当番でない人

- ・窓をあけて、空気をいれかえましょう。
- ・つくえの上をかたづけましょう。
- ・静かにまちましょう。



マナーを守って楽しい給食を

☆姿勢を正そう



☆食器・おはしをきちんと持とう



上手に持てるかな?



☆他の人の迷惑にならないようにしよう

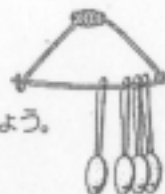


☆感謝の気持ちを忘れないようにしよう



☆後かたづけをきちんとしましょう。

- ・スプーンやはしの向きをそろえましょう。
- ・食器、牛乳は割れやすいので、ていねいにあつかいましょう。
- ・食器にごはん粒を残さないように食べましょう。



給食は誰が作っているの?

貝塚市では各学校の給食室で調理員さんが作っています。特に衛生面には気をつけて調理しています。

- ・野菜やくだものは流水で何度もあらいます。
- ・安心、安全な食材を使います。
- ・食品の中心まで火が通っているか、温度を確認します。
- ・給食時間に合わせて作ります。



今月の献立より

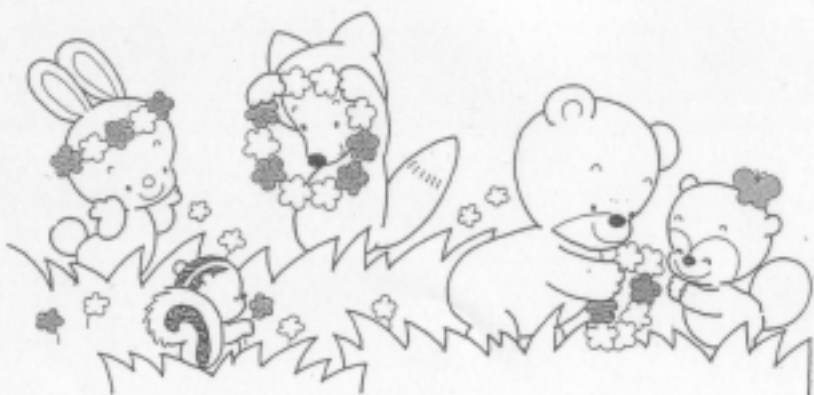
◆鶏肉のからあげ【14日(木)】

〈1人分の材料〉

鶏もも肉	60g
土しょうが	1.2g
うすくち醤油	2.4g
みりん	2.4g
片栗粉	6g
揚げ油	適量

〈作り方〉

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、うすくち醤油・みりん・すりおろした土しょうがで下味をつける。
- ②片栗粉をまぶして、油で揚げる。



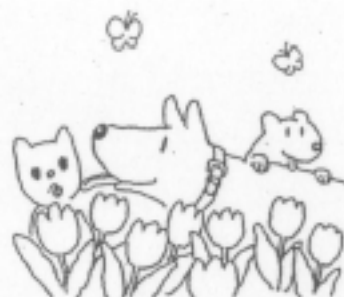
◆ごま風味みそ汁【26日(火)】

〈1人分の材料〉

豆腐	30g
大根	25g
みつば	6.5g
えのきたけ	5g
うすあげ	5g
カットわかめ	0.5g
ねりごま	2g
みそ	10g
削り節	3g
水	120cc

〈作り方〉

- ①豆腐はさいの目切り、大根はいちょう切り、みつばは2cmに切る。えのきたけは、石づきを落として半分に切る。うすあげは油抜きをして短冊切りにする。カットわかめは水でもどしておく。
- ②水が沸騰したら、削り節を入れてだしをとる。
- ③だし汁に、大根、えのきたけ、うすあげ、豆腐を入れて煮る。
- ④溶いたみそとねりごま、わかめ、みつばを入れて仕上げる。



計量カップ・スプーンによる食品の重量表 (g)

食品名	計量器	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)	
水	酢	酒	5	15	200
醤油	みりん	みそ	6	18	230
砂糖 (上白糖)			3	9	130
食塩			6	18	240
小麦粉			3	9	110
片栗粉			3	9	130
トマトケチャップ			5	15	230
ウスターソース			6	18	240
油			4	12	180

※材料は、学校給食(大量調理)で、1人分のもので、作り方も給食の作り方になっています。ご家庭で作られるときは、調味料や水などは加減してください。計量カップ・スプーンを使われるときは、右の表を参考にしてください。