

えいようだより

2012年(平成24年)

4月号

貝塚市学校給食会
貝塚市立東山小学校

給食が始まります!

新しい学年がスタートし、10日から給食が始まります。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献立がたてられています。給食室では調理員さんが一生懸命給食を作ってくれています。残さずしっかり食べましょう。

また、クラスの友だちと協力して給食の準備をし、マナーを守って楽しい給食時間にしましょう。

給食当番、身じたくチェック!

給食当番は責任のある大切な仕事です。もう一度自分の服装や行動を見直してみましょう。

髪かみの毛けは全部ぜんぶ帽子ぼうしの中なかに入れいましょう。
給食きゅうしょくに髪かみの毛けが入はいるのをふせぎます。

ボタンボタンは全部ぜんぶとめましよう。
洋服ようふくのほころほころが給食きゅうしょくに入はいるのをふせぎます。

マスクマスクを忘れわすれずにつけましよう。
給食きゅうしょくにつばつばがかかるのをふせぎます。

上うわぐつはきちんとはきましよう。
つまづいて転ぶころのをふせいだりけがけがをしないようにします。

給食エプロンを着る前に

エプロンえぷろんを着るまる前に
トイレトイレをすませておきましよう。

手てを石けんせっけんできれいに
洗いあら、清潔せいけつなハンカチ
でふきましよう。

つめつまは短みじかく切きって
おきましよう。



給食を運ぶ時は

必ずかならクラスならで並ならんで歩あるき、
順路じゆんろを守まもりましよう。

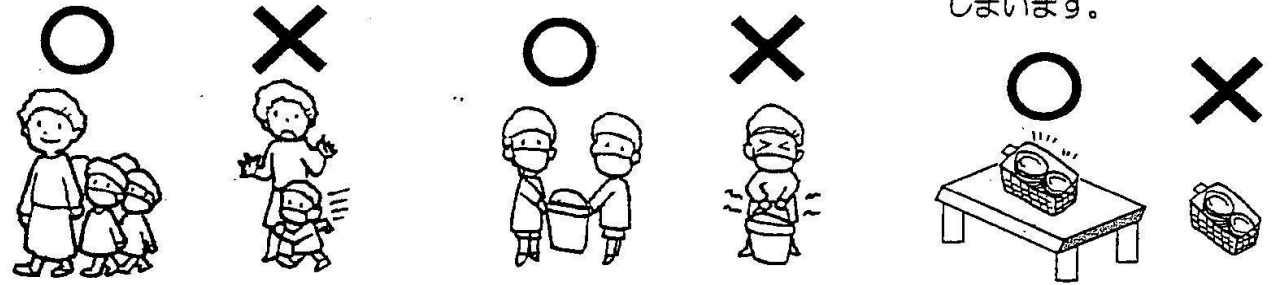
走はったり逆走さかしたりすると大け
がにつなつがります。

給食きゅうしょくは必ずかなら二人ふたりで協きょうりょく力
して運はび、熱あついおあつかあつずは必かならず
先生せんせいと一いっしょ緒もに持もちましよう。

熱あついものや割わりれるものは、一ひとり人で
持もつと、とても危あ険けんです。

食缶しょつかんや食器しょつきなどは、ろ
うかろに置おかないようにしま
ししよう。

ろうかろに置おくと、自おのらに
見みえなみいバイ菌ばいやほほここりが入はいっ
てしままいます。



マナーを守って楽しい給食時間にしましょう。

給食中きゅうしょくちゆうは、次つぎのようようなこことに気きをつつけましよう。

いただきます
ごちそうさま
「いただきます」「ごち
そうさま」のあいさつを
しましよう。

良い姿勢いいしせいで食たべましよう。
すききらいしないで
何でも食たべましよう。

食べ物を口くちに入いれたまま、
おしゃべりおしゃべりをしないよう
にしましよう。

楽しい話たのしい話はなしや、うれうれしい
話はなしをしましよう。

友だちが食たべ終おわるま
で静しずかに座すわって待まちま
ししよう。

保護者のみなさまへ

現在、学校の給食エプロンを交代で使用していますが、
(個人持ちのエプロン(学校のエプロンの形に準ずるもの・左絵参照))
を希望される場合は、担任までご相談ください。

今月の献立より

◆かやくごはん【13日（金）】

〈1人分の材料〉

精米	80g
鶏肉	15g
にんじん	10g
うすあげ	5g
たけのこ（水煮）	7g
つきこんにやく	10g
だし昆布	0.5g
削り節	1g
濃口醤油	5g
酒	1g
水	適量

〈作り方〉

- ①米は洗って3.0分ほど水につけ、ざるにあげ水気を切っておく。
- ②水にだし昆布を入れ、煮立ったら削り節を入れてだしをとる。
- ③鶏肉は食べやすい大きさに切り、にんじんは千切りにする。うすあげは短冊切りにして、油抜きをする。たけのこは短冊切りにしておく。つきこんにやくは塩でもんでゆでておく。
- ④米、材料、調味料、だし汁を入れ、普通の水加減で炊く。



※材料は、給食1人分の可食量（皮や種などを除いた分量）です。作り方は大量調理の作り方になっています。ご家庭で作られる時は、調味料や水などの分量を加減してください。

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。

◆煮豆【18日（水）】

〈1人分の材料〉

乾燥大豆	10g
にんじん	10g
こんにやく	10g
角切り昆布	1g
濃口醤油	2g
砂糖	1.5g
水	適量

〈作り方〉

- ①大豆は洗って、沸騰した湯に1時間位つけておく。にんじんはさいの目切り、こんにやくは小さめの角切りにして塩でもんでゆでる。
- ②にんじん、こんにやく、昆布、大豆、浸るぐらいの水を入れて煮る。
- ③材料がやわらかくなったら、調味料を入れて煮る。

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