

えいようだより

2013年(平成25年)

3月号

貝塚市学校給食会
貝塚市立東山小学校

ねんかん かえ 1年間をふり返りましょう

3学期もあとわずかになりました。毎日の給食をおいしく楽しく食べることができましたか？ 1年間をふり返って「はい」・「いいえ」に○をつけてみましょう。

 <p>①食事の前には、きれいに手を洗った。「はい」・「いいえ」</p>	 <p>②きれいなハンカチを毎日持っていた。「はい」・「いいえ」</p>	 <p>③協力して給食の準備ができた。「はい」・「いいえ」</p>
 <p>④よい姿勢で食べた。「はい」・「いいえ」</p>	 <p>⑤よくかんで食べた。「はい」・「いいえ」</p>	 <p>⑥すききらいせず何でも食べた。「はい」・「いいえ」</p>
 <p>⑦友だちと楽しく食事ができた。「はい」・「いいえ」</p>	 <p>⑧感謝の気持ちをこめてあいさつができた。「はい」・「いいえ」</p>	 <p>⑨後片づけがきちんとできた。「はい」・「いいえ」</p>


これからも「はい」が多くなるように心がけましょう。

いえ 家で、^{しよくせいかつ}食生活も^{かえ}ふり返ってみましょう。


あさ 朝ごはんを
まいにち 毎日、^た食べま
したか？



あか・^き黄・^{みどり}緑が
そろった食事
をしましたか？



き 決まった時間
に^{しよくじ}食事をしま
したか？



おやつを^た食べ
すぎたことは
ありません
でしたか？



すききらいせず
なん^た何でも^{しよくじ}食べま
したか？

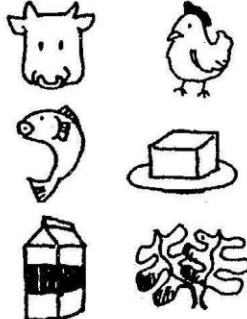


^{しよくじ}食事の準備や
あとかた^{しよくじ}後片づけをし
ましたか？




た もの 食べ物は、
はたらきによって ^{あか}赤・^き黄・^{みどり}緑 に、わけられます。

あか ^{しよくひん}赤の食品



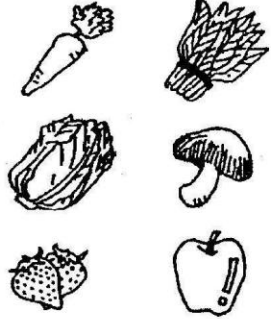
ち ^{にく}肉や^{ほね}骨になる

き ^{しよくひん}黄の食品



わつ ^{ちから}熱や力になる

みどり ^{しよくひん}緑の食品



からだ ^{ちようし}体の調子を^{ととの}整える

今月の献立より

◆白菜の煮物【13日（水）】

〈1人分の材料〉

白菜	90g
豚肉	20g
ごぼう天	15g
うすあげ	5g
にんじん	10g
春菊	6g
淡口醤油	4g
砂糖	2g
だし昆布	0.5g
削り節	2g
水	30cc

〈作り方〉

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。白菜はざく切り、ごぼう天は斜め切り、にんじんはいちょう切り、春菊は3cmに切る。うすあげは短冊切りにし、油ぬきをしておく。
- 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だし汁に、豚肉、白菜の軸、にんじん、調味料を加えて煮る。
- ④かさが減ってきたら、うすあげ、ごぼう天、白菜の葉を加えて煮る。
- ⑤最後に春菊を入れて仕上げる。

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	5	15	200
醤油	みりん	6	18	230
砂糖	（上白糖）	3	9	130
食	塩	6	18	240
小	麦	3	9	110
片	栗	3	9	130
ト	マト	5	15	230
ウ	スター	6	18	240
油	ソース	4	12	180

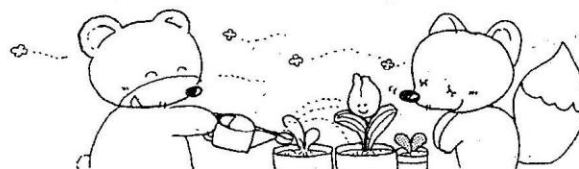
◆シンジュージー【15日（金）】

〈1人分の材料〉

精米	64g
精麦	16g
豚肉	20g
土しょうが	0.5g
白ねぎ	0.5g
油	0.5g
砂糖	1g
濃口醤油	2g
にんじん	10g
干しいたけ	0.5g
細切り昆布	1g
グリーンピース（冷凍）	5g
淡口醤油	5g
みりん	1.5g
酒	1g
削り節	2g
水	適量

〈作り方〉

- ①米と麦を洗って30分程水につけ、ザルにあけて水気を切っておく。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切る。土しょうがと白ねぎはみじん切り、にんじんは千切り、干しいたけは水でもどして細切りにする。細切り昆布は水でもどす。グリーンピースは水で洗い、さっとゆでる。
- ③水が沸騰したら、削り節を入れてだしをとる。
- ④油を熱し、土しょうが、白ねぎ、豚肉を炒め、砂糖と濃口醤油を加えてからめる。
- ⑤米、麦、だし汁、にんじん、しいたけ、昆布、残りの調味料を加えて炊く。
- ⑥グリーンピースを入れて仕上げる。



※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・スプーンが使われるときは、左の表を参考にしてください。