

給食だより



平成28年
4月号

練馬区立南町小学校

桜の花の便りとともに、今年も新しい学年がスタートしました。ご入学・ご進学おめでとうございます。新しい環境に、子供たちは期待に胸をふくらませ、また不安もちょっぴり抱いていることでしょう。子供たちが1年間、それぞれの力を伸ばして、元気に成長していくために、今年度も学校給食や食に関する指導を通して応援していきたいと思っております。

給食がはじまりますよ!

今年も給食がはじまります。給食でみなさんに心がけてほしいことです。

給食当番の人は白衣（エプロン）とマスクをきちんと身につけましょう。

クラスのみんが食べるものを扱っているという自覚をもち、衛生に気を付け安全に給食当番の仕事しましょう。



トイレをすませ、せっけんでよく手を洗ってから席につきましょう。

汚れたままの手で食べ物を食べてはいけません。食事前の手洗いはかぜや食中毒を防ぐためにとっても効果的です。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとしましょう。

食べ物となった動物や植物の命、そして食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを表しましょう。



苦手なものや初めてのものでも、一口は挑戦して味わってみましょう。

子どもの時期はいろいろな味に親しむための大切な時期です。きっと新しいおいしさに出会えますよ。（食物アレルギーのある人は、原因となる食べ物を食べてはいけません）



片づけもきちんとしましょう。

調理員さんが気持ちよく後片づけができるように、食器や食べ残しはルールを守ってきちんと返しましょう。



おかずと主食は交互に食べ、「ばっかり食べ」にならないように注意しましょう。

「ばっかり食べ」は栄養に偏りが生じやすく、作った人をいやな気持ちにさせます。また料理とご飯の味を口の中で重ねて味の変化を楽しむのが日本の伝統的な食べ方です。



給食・食育 行事予定カレンダー（1学期）

| | | |
|-----|-----|-------------------------------|
| 1学期 | 4月 | 1年生給食スタート（4月11日） |
| | 5月 | 端午の節句 中華ちまき /後片付けをしっかりとしましょう。 |
| | 6月 | 水無月 あじさいゼリー/手をきれいにあらいましょう |
| | 7月 | 七夕祭り 天の川すまし汁/食事作法を身につけよう |
| | 夏休み | 規則正しい生活を心がけましょう。 |



○給食費は、1ヵ月 円です。毎月 日に の口座より引き落としさせていただきます。早めのご入金をお願いいたします。給食費が未納になりますと食材の安定した購入ができず給食運営に支障をきたします。ご理解とご協力をお願いいたします。



*詳しいプリントを後日配布いたします。学年によって金額が異なります。

作ってみませんか

かきまわし

材料 1人分

- 精白米.....65g
- 麦.....3g
- とり肉.....7g
- にんじん.....25g
- ちくわ.....8g
- ゆでたけのこ.....8g
- 干しいたけ(もどす).....0.5g
- 油揚げ.....2g
- 削り節.....1g
- 水(だし).....40g
- 砂糖.....1g
- しょうゆ.....4.5g
- みりん.....1g
- 砂糖.....1g
- 水(炊飯用)

愛知県の郷土料理です。愛知県では昔から食べられてきた料理で、にんじんやとり肉の入った混ぜご飯です。「にんじんご飯」ともよばれているそうです。具を一度煮てから炊いたご飯に入れてかき混ぜることから、この名前が付いたといわれています。法事などで人がたくさん集まる時などによく作られます。



作り方

- ①米、麦は洗い、浸水してざるにあけて水気をきる。
- ②削り節でだしをとる。干しいたけのもどし汁も加えるとおいしい。
- ③とり肉を炒め、火が通ったら、にんじん、たけのこ、しいたけ、だし汁、調味料を加えて煮る。具と煮汁に分けておく。
- ④③の煮汁に水を加えて炊飯する。
- ⑤炊きあがった④のご飯に③の具を入れて混ぜる。