

6月給食だよ

令和 2年 6月 10日
練馬区立光が丘四季の香小学校
校長 高野 博文
栄養士 田中 陽子

約3か月ぶりに学校が再開し、3週目からは給食も始まります。休校期間中、ご家庭では毎日の食事の準備にご苦労されたことと思います。これまでとは異なる状況ではありますが、引き続き安全でおいしい給食を提供していけるよう、給食室一同気を引き締めて参ります。

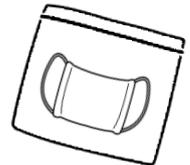
給食時間における感染防止対策について

- 食事前後の手洗いを徹底します。
- 給食当番の人数は必要最低限にし、給食当番は手洗い後アルコール消毒をします。
- 配膳時は全員マスクを着用します。「いただきます」をしてからはずし、食べ終わったらただちに着用します。
- 机は向かい合う形にせず、全員前向きにして食べます。
- 食べている間、会話をしません。
- 減らし、増やしなどの量の調整は「いただきます」の前に行います。食べ始めてからのおかわりはしません。
- 牛乳パックのリサイクル活動では、洗う作業を担当が行います。



お願い

食べている間は**ずしたマスクを入れておくための袋**を持たせてください。
(食品保存用のジッパーバッグやポリ袋など)



ねり丸キャベツ一斉給食があります！

6月24日、区内の小中学校で一斉にねり丸キャベツ（練馬区産キャベツ）を使用した給食が提供されます。練馬区のキャベツは都内一の生産量・生産面積を誇り、練馬を代表する農産物です。

学校給食で地場産物を活用することで、地域の食文化や食料事情への理解を深め、また生産に携わる方々への感謝の気持ちを育むことに役立ちます。

四季の香小ではキャベツたっぷりの回鍋肉丼を作ります。



牛乳パックリサイクル活動について

今年度から給食で使用する牛乳パックのリサイクル活動が始まります。本校での開き方、洗い方などの実施方法については、学校ホームページで紹介していますのでご確認ください。なお、感染防止対策のため当面の間は洗う作業を担当が行います。

栄養価を補おう！給食レシピ紹介

6月の給食は、感染リスクを減らすため簡単な献立となっています。そこで、給食で不足する栄養価の補足に役立つ副菜の給食レシピを紹介します。ぜひご家庭での食事に一品プラスしてみてください。給食ではすべての野菜・ドレッシングを加熱します。ご家庭では必要に応じて加熱の工程を省略してください。



カリカリじゃこサラダ

《材料（4人分）》

| | |
|---------|--------------|
| 大根 | 200g（4cmくらい） |
| にんじん | 30g（4cmくらい） |
| きゅうり | 40g（1/2本） |
| ちりめんじゃこ | 大さじ2 |
| 油 | 小さじ1 |
| ドレッシング | |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 酢 | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |

**カルシウム補給にちりめんじゃこを活用して！
カリカリの食感がアクセントにもなります。**

《作り方》

- ① 大根、にんじん、きゅうりは千切りにする。
- ② 野菜はさっと茹で、冷まして水気を切っておく。
- ③ ちりめんじゃこは油でカリカリに炒める。
- ④ ドレッシングの材料を合わせる。
- ⑤ 野菜をドレッシングで和えてお皿に盛り、上にちりめんじゃこをトッピングする。



切干大根のナムル

《材料（4人分）》

| | |
|-----------|-------------|
| 切干大根 | 25g |
| にんじん | 30g（4cmくらい） |
| 小松菜 | 20g（2枚） |
| ドレッシング | |
| ごま油 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 酢 | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| にんにくすりおろし | 少々 |
| 白ごま | 小さじ1 |

**切干大根で食物繊維アップ！
カミカミ食材としてもおすすめです。**

《作り方》

- ① 切干大根は水で戻し、絞ってザク切りにする。
- ② にんじんは千切り、小松菜は3cmに切る。
- ③ 切干大根と野菜をさっと茹で（切干大根は食感が残る程度に）、冷まして水気を切っておく。
- ④ ドレッシングの材料を合わせる。
- ⑤ 野菜をドレッシングで和える。

小松菜のツナ和え

《材料（4人分）》

| | |
|-----------|-------------|
| 小松菜 | 160g（2～3株） |
| にんじん | 30g（4cmくらい） |
| ツナ缶（油漬け） | 30g（1/2缶） |
| タレ | |
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ1と1/2 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| しょうがすりおろし | 少々 |

**カルシウム、鉄分が豊富な小松菜！ツナと和えれば
野菜が苦手な子どももよく食べてくれます。**

《作り方》

- ① 小松菜は3cm、にんじんは千切りにする。
- ② ツナは油を切っておく。
- ③ 野菜はさっと茹で、冷まして水気を切っておく。
- ④ タレの材料を合わせる。
- ⑤ 野菜とツナを合わせ、タレで和える。

