

令和2年度

練馬区立石神井東中学校

校長 市川 昌彦

栄養士 岡野 有紀

9月給食だより

まだまだ暑い日が続きます。2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。

早寝・早起き

睡眠時間をしっかり確保しましょう

栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえましょう

適度な運動

日中は明るいところで体を動かしましょう
日光に当たって免疫力をUP

給食時間の過ごし方

こまめに換気 をしよう	<p>空気中に漂うウイルスや細菌を外に出す</p>	ま すく(マスク)を必ずつけよう	食事の時以外は、マスクをして過ごします。「いただきます」の後に外し、食べ終わったらつけましょう。
ろく(6)か所の手洗い を徹底しよう	<p>手洗いは感染予防の基本です。せっけんをつけて、しっかりと丁寧に洗います。</p>	け んこう(健康)チェックを忘れずに!	給食当番の人は必ず健康状態を確認します。発熱、腹痛、下痢、吐き気があるなど、体調が優れない場合は当番を交代してください。
なるべくしゃべらず 静かに食べよう	配膳が必要な時以外はしゃべりません。給食は前を向いて静かに食べます。食べ物を口に入れたら、口を閉じてよくかんで食べましょう。	な んでも食べて元気な体をつくろう	いろいろな食べ物をバランスよく食べることは、病気に負けない体づくりの第一歩です。給食はなるべく残さずに食べましょう。
に んずう(人数)を減らして密集を防ごう	給食を受け取る際は、前の人と間をあけて並びましょう。後片付けは1人ずつ行います。片付けが終わったら手を洗きましょう。	い ちど(一度)配られた給食は戻さず食べよう	盛りつけられた給食の量を減らすことはできません。友達にあげたり、食べてもらったりしてもいけません。どうしても食べられない場合は、後片付けの時に食缶に入れるようにしてください。

非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。

<p>水</p> <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<p>カセットコンロ・ガスボンベ</p> <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<p>保存性の高い食品</p> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など</p> <p>普段から多めに買い置きしておく目安です。使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。</p>
<p>備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p> <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		

ぶりから肉じゃが 暑くても食欲がでる味付けです。

4人分

- 豚肉(小間切り)・・・100g
- じゃがいも・・・320g
- たまねぎ・・・160g
- にんじん・・・80g
- 糸こんにゃく・・・120g
- さやいんげん・・・20g

※調味料はお好みで調整してください

- サラダ油・・・4g
- 砂糖・・・5g
- みりん・・・4g
- しょうゆ・・・20g
- 酒・・・3.5g
- トウバンジャン・・・1.2g
- だし汁・・・40g

- じゃがいもは2.5cm角切り、たまねぎはくし形切り、にんじんはちよう切り、こんにゃくは茹で、さやいんげんは2cm幅に切り茹でておく。
- 油をひき、肉を炒める。
- たまねぎ、にんじんを入れ、炒める。
- じゃがいもとだし汁を入れ、煮る。
- 糸こんにゃくを入れ、調味し、さやいんげんを加え仕上げる。

※少し置いておくと味がしみておいしくなります。



給食費の納入にご協力をお願いします。今月の引き落とし日は9月10日です。(予備日27日)