

# たのしいきゅうしょく

令和2年4月23日

京都市立七条第三小学校

校長 土田 圭子

栄養教諭 松崎 美甫

## 4・5月の給食目標

みんなで なかよく 楽しく 食べよう

4月と5月の給食の目標は、「みんなでなかよく楽しく食べよう」です。給食がはじまったら、みんなで協力して、給食の準備や後かたづけをしましょう。

### 給食当番のみじたくのしかた

#### ぼうし

かみのけをきちんとぼうしの中に入れましょう。  
かみの長いひとはゴムでまとめましょう。

#### マスク

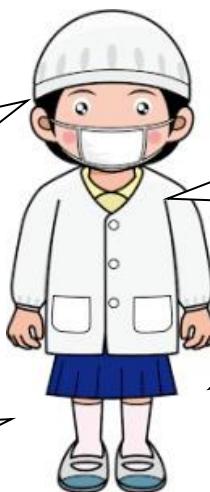
はなみず きゅうしょく はい  
つばや鼻水が給食に入らないよう  
くち はな  
に、口と鼻をマスクでおおいましょう。

#### エプロン

きちんとボタンをしめて、フードもエプロンの中に入れるようにしましょう。

#### 手

つめはみじかくきって、しっかりと手をあらいましょう。

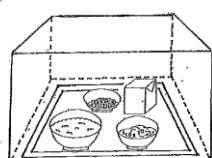


### きゅうしょく名人になろう

みんなで楽しく食べるためには、きゅうしょく名人になるにはどうすればよいか考えてみましょう。

たと  
例えれば・・・

◎みほんをよく見ましょう。



りょう量を見ておくと、早くもりつけられますね。

◎時間を見守って食べましょう。



◎心をこめてあいさつをしよう。



みほんは中学年の量です。

1・2年生はみほんより少なめ  
5・6年生はみほんより多めに  
もりつけましょう。

決められた時間の中で、じゅんび・食事・後かたづけができるようにしましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」の意味を考えながら、心をこめてあいさつをしましょう。

作ってみよう

# ～ツナそぼろ～

## 【材料】(4人分)

・ツナ缶詰 (油づけ)	160g
・たまねぎ	1/4こ
・にんじん	1/4こ
・しょうが	1かけ
・しいたけ	1~2こ
・サラダ油	小さじ1
・三おんとう (さとう)	小さじ2
・みりん	大さじ1/2
・料理酒	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1

## 【作り方】

- ① しいたけ・たまねぎ・しょうがをみじん切り、にんじんはせん切りにする。
- ② ツナ缶詰の油をかるくきり、ほぐす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて、にんじん・しょうが・たまねぎの順番でいためる。
- ④ ③に★の調味料を入れて少し煮る。
- ⑤ さらにしいたけ・ツナを入れて、しるがなくなるまでいためる。.

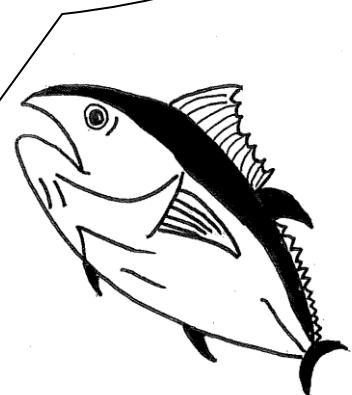
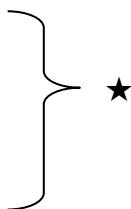
## \*保護者の方へ\*

ご入学、ご進級おめでとうございます。栄養教諭の松崎美甫と申します。学校給食は成長期の子どもたちが、栄養バランスのとれた食事をみんなと楽しく食べる中で、心と体を豊かに育むために行ってています。おいしく安全な給食で、望ましい食習慣が身につくよう努力してまいりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いします。毎月献立表とおたよりを発行しています。ぜひご家庭でもお子さまとの話題にしていただければと思います。

### ★給食エプロンについてのお願い★

当番をした週末にエプロンを持って帰ります。その際は、洗濯をしていただき、アイロンがけをして週明けに持たせてください。アイロンがけはしわをのばすためだけではなく、熱による殺菌の意味でもお願ひ致します。

給食ではごはんにのせて、どんぶりにして食べるね。おにぎりの具にしても、おいしいよ。まぐろのことを英語で「Tuna」というよ。



## \*保護者の方へ\*

ご入学、ご進級おめでとうございます。栄養教諭の松崎美甫と申します。学校給食は成長期の子どもたちが、栄養バランスのとれた食事をみんなと楽しく食べる中で、心と体を豊かに育むために行ってています。おいしく安全な給食で、望ましい食習慣が身につくよう努力してまいりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いします。毎月献立表とおたよりを発行しています。ぜひご家庭でもお子さまとの話題にしていただければと思います。

### ★給食エプロンについてのお願い★

当番をした週末にエプロンを持って帰ります。その際は、洗濯をしていただき、アイロンがけをして週明けに持たせてください。アイロンがけはしわをのばすためだけではなく、熱による殺菌の意味でもお願ひ致します。