

# 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。

#### 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。



#### マスク

つばや鼻水が給食に入らないように、口と鼻をマスクでおおひましょう。

#### 手

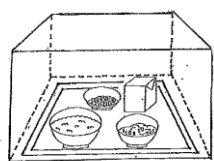
つめはみじかくきって、しっかりと手をあらひましょう。

### 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、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。

例えば・・・

◎みほんをよく見ましよう。



量をしておく、早くもりつけられますね。

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よう。

◎時間を守って食べましよう。



決められた時間の中で、じゅんぴ・食事・後かたづけができるようにしましよう。

◎心をこめてあいさつをしましよう。



「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よう。

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申し上げます。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ぼすためだけではなく、熱による殺菌の意味でもお願い致します。