

令和2年9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

# たのしいきゅうしょく

9月の給食目標

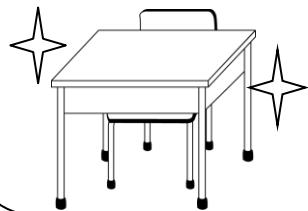
とうばん かかり

## 当番や係は はやく上手にしよう

給食をゆっくりと味わって食べるためには、準備や片づけをはやすくすることが大切ですね。授業が終わってから、みなさんはすぐに給食を食べる準備できているでしょうか。また食べ終わった後も、きちんと片づけできているでしょうか。給食の時間をふり返って、できていたら○をつけてみましょう。

### 【スタート】

机の上をきれいに整えて、教科書・  
ノート・筆箱はしまっていますか。



せっけんをつかって、手を洗っています  
か。(トイレもすませて、おきます。)



できいたら、  
ここに○

### 【ゴール!!】○の数が

1~2こ：もう少しがんばろう！

3~5こ：おいしい！できていなかった  
ことを見直してみよう。

6~7こ：すばらしい！給食準備の  
達人！

当番はエプロンを着て、マスクをつけきちんとつける。

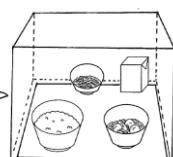


ごはんつぶやおかずをのこさず、  
しょっき 食器をきれいに返している。

牛乳を最後まで、中身がのこら  
ないように飲みきっている。

当番は給食室で見本をしっかりと  
見て、教室で給食を配っている。

みほん  
見本は  
3・4年生の  
食べる量です。



当番以外は静かに座って待つ。

いただきます

## さんまのかわり煮

さんまは秋においしい魚です。さんまが「銀色に光る刀」のような形をしていることから、漢字で「秋刀魚」と書きます。旬のさんまを赤みそ・さとう・しょうゆのほかに、トウバンジャンや米酢を使って味をつけています。酢を使ってゆっくりと煮ることで、骨までやわらかく食べることができます。定番のしょうが煮やみそ煮もよいですが、かわり煮もおうちでもぜひ作ってみてください。さんま以外のいわしやさばなどの魚でもおいしく作れます。

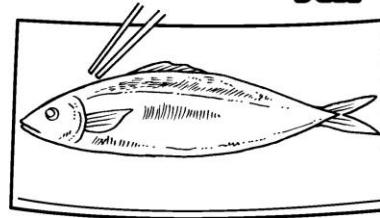
### 【4人分の材料】

さんま	4切れ(2尾)
しょうが	1かけ(8g)
ごま油	小さじ1
赤みそ	小さじ4
水	200cc
★さんおんとう	大さじ4
★料理酒	大さじ3
★トウバンジャン	小さじ1/3
★こい口しょうゆ	大さじ1
★米酢	大さじ2

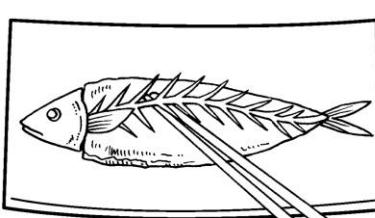
### 【作り方】

- ① さんまは1尾を半分に切り、内臓をきれいにとる。
- ② しょうがをせん切りにする。
- ③ 赤みそを水(200cc)でとく。
- ④ なべを温め、ごま油を入れしょうがを炒める。
- ⑤ ③と★の調味料を入れて、煮立ったらさんまを入れる。
- ⑥ ⑤をしばらく煮たて、しばらく強火で煮た後、弱火にして煮ふくめる。
- ⑦ 火を消してしばらく冷まして、煮汁と一緒にもりつける。

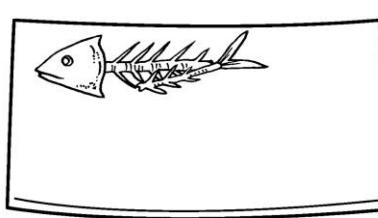
さかな 魚 きれいに食べられるかな？



骨にそって頭の方から  
食べます。



頭と骨をはずして端に  
おきます。裏側はひっく  
り返して食べないように。



身はきれいに食べ、骨  
などの残りは端によせて  
おきます。

