

# たのしいきゅうしょく

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

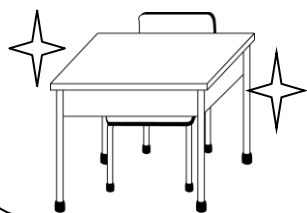
## 9月の給食目標

とうばん かかり じょうず  
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くすることが大切です。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】

つくえ うえ ととの きょう かしよ  
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、て あら  
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。)



できていたら、  
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。

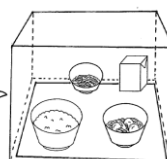
6～7こ：すばらしい！給食準備の  
達人！

とうばん き  
当番はエプロンを着て、マスクをつけきち  
んとつける。



とうばん きゅうしょくしつ みほん  
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  
3・4年生の  
食べる量です。



とうばん いがい しず すわ  
当番以外は静かに座って待つ。

ごはんつぶやおかずをのこさず、  
しよつき  
食器をきれいに返している。

ぎゅうにゅう さいご なか み  
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。

いただきます

## さんまのかわり煮

さんまは秋に<sup>あき</sup>おいしい<sup>さかな</sup>魚<sup>さかな</sup>です。さんまが「<sup>ぎんいろ</sup>銀<sup>ひか</sup>色<sup>かたな</sup>に<sup>かたち</sup>光<sup>かんじ</sup>る<sup>かんじ</sup>刀<sup>かんじ</sup>」のような<sup>かたち</sup>形<sup>かんじ</sup>をしていることから、漢<sup>かん</sup>字<sup>じ</sup>で「<sup>さんま</sup>秋<sup>か</sup>刀<sup>しゅん</sup>魚<sup>あか</sup>」と書<sup>か</sup>きます。旬<sup>しゅん</sup>のさんまを<sup>あか</sup>赤<sup>あか</sup>み<sup>あか</sup>そ・<sup>さとう</sup>さ<sup>さとう</sup>とう・<sup>しょうゆ</sup>し<sup>しょう</sup>ゆ<sup>ゆ</sup>のほかに、トウバンジャンや米<sup>こめ</sup>酢<sup>す</sup>をつか<sup>つか</sup>って味<sup>あじ</sup>をつけています。酢<sup>す</sup>をつか<sup>つか</sup>ってゆ<sup>ゆ</sup>っくりと煮<sup>に</sup>ることで、骨<sup>ほね</sup>までやわらかく食<sup>た</sup>べることができ<sup>でき</sup>ます。定<sup>てい</sup>番<sup>ばん</sup>のしょうが煮<sup>に</sup>やみ<sup>み</sup>そ煮<sup>に</sup>もよいですが、かわり煮<sup>かわり</sup>もおうちでもぜひ作<sup>つく</sup>ってみてくだ<sup>くだ</sup>さい。さんま以外<sup>いがい</sup>のいわしやさばなどの魚<sup>さかな</sup>でもおいしく作<sup>つく</sup>れます。

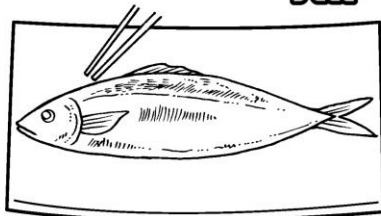
### 【4人分の材料】

さんま	4切れ(2尾 <sup>び</sup> )
しょうが	1かけ(8 <sup>グラム</sup> g)
ごま油 <sup>あぶら</sup>	小さじ1
赤みそ <sup>あか</sup>	小さじ4
水 <sup>みず</sup>	200cc <sup>シーシー</sup>
★さんおんとう	大さじ4
★料理酒 <sup>りょうりしゅ</sup>	大さじ3
★トウバンジャン	小さじ1/3
★こい口しょうゆ <sup>くち</sup>	大さじ1
★米酢 <sup>こめず</sup>	大さじ2

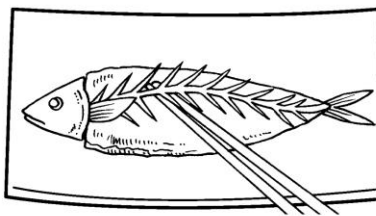
### 【作り方】

- ① さんまは1尾<sup>お</sup>を半<sup>はん</sup>分に切<sup>き</sup>り、内臓<sup>ないぞう</sup>をきれいにとる。
- ② しょうがをせん切<sup>き</sup>りにする。
- ③ 赤みそ<sup>あか</sup>を水<sup>みず</sup>(200cc<sup>シーシー</sup>)でとく。
- ④ なべを温<sup>あた</sup>め、ごま油<sup>あぶら</sup>を入<sup>い</sup>れしょうがを炒<sup>いた</sup>める。
- ⑤ ③と★の調味料<sup>ちようみりよう</sup>を入<sup>い</sup>れて、煮立<sup>にた</sup>ったらさんまを入<sup>い</sup>れる。
- ⑥ ⑤をしばらく煮<sup>に</sup>たて、しばらく強火<sup>つよび</sup>で煮<sup>に</sup>た後<sup>あと</sup>、弱火<sup>よわび</sup>にして煮<sup>に</sup>ふくめる。
- ⑦ 火<sup>ひ</sup>を消<sup>け</sup>してしばらく冷<sup>さ</sup>まして、煮汁<sup>にじる</sup>と一緒<sup>いっしょ</sup>にもりつけ<sup>つけ</sup>る。

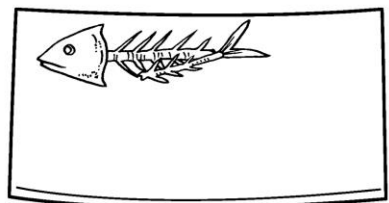
## 魚<sup>さかな</sup> きれいに食<sup>た</sup>べられるかな？



骨<sup>ほね</sup>にそって頭<sup>あたま</sup>の方<sup>ほう</sup>から食<sup>た</sup>べます。



頭<sup>あたま</sup>と骨<sup>ほね</sup>をはずして端<sup>はし</sup>におき<sup>おき</sup>ます。裏側<sup>うらがわ</sup>はひっく<sup>ひ</sup>り返<sup>かえ</sup>して食<sup>た</sup>べないよう<sup>よう</sup>に。



身<sup>み</sup>はきれいに食<sup>た</sup>べ、骨<sup>ほね</sup>などの残<sup>のこ</sup>りは端<sup>はし</sup>によせておき<sup>おき</sup>ます。