

# きゅうしょくセンターだより

伊南学校給食センター  
平成29年8月31日

長い夏休みが終了し、給食も無事開始できました。今年度も、早速地元産のトマトをはじめ、じゃがいもなどを使用した給食を実施いたします。その都度、各学校には毎日生産者の方の名前を紹介いたします。



## 8. 9月のめあて

みんなで「給食のきまりを確認しよう」

○ 当番の仕事内容や服装などを確認しよう

○ 衛生に気を配ろう

- ハンカチ・マスクは準備できていますか？  
爪は切ってありますか？  
(曜日を決めて切ると忘れません)

マスクで  
口と鼻を  
かくす

髪の毛がで  
ないように  
帽子をかぶ  
る



給食着のボタンや  
ひもとじる。

○ 給食時間の過ごし方をみんなで確認しよう

- 給食時計を見ながら食べる。  
給食の時間になったら準備を始める。



○ 食事のマナーを見なおそう

- こんな食べ方してないかな？



ぺちゃ  
くちゃ

どちらも口に食  
べ物が入って入  
るのに…



そんなに  
詰めこんで

・ 好き嫌いなく給食を食べよう

- 長い2学期も、しっかり食べて  
元気に過ごしましょう。  
4つの皿を揃えて食べよう

野菜嫌い  
体がだるい 便が出ない



主食  
(ごはん・パン)



主菜  
(肉・魚・卵・豆腐)



副菜  
(野菜・果物  
・海藻・いも)



汁もの  
(みそ汁・牛乳)



## 給食のメニュー紹介

「赤飯」炊飯器で簡単に

### 材料

うるち米	300g (2合)
もち米	300g (2合)
水 (小豆の汁含む)	690g
乾燥小豆 (水煮) 30g (60g位)	
ごま塩	

### 作り方

- ① 米は一緒に洗米し、長目に水に浸す。
- ② 乾燥小豆は、前日に茹でる。
- ③ 小豆の汁をあわせた水と小豆を入れ、炊く。  
\*「おこわ」の目盛りでもよい

「ざくざく」中学校1年生も調理実習を毎年しています。

### 材料

里いも	5個
大根	1/4本
にんじん	1/2本
ごぼう	1/2本
干しいたけ	3枚
こんにゃく	1/2枚
にしん	1本
厚揚げ	小1枚
昆布	10cm
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
料理酒	大さじ1

### 作り方

- ① 前日に、干しいたけを軽く洗い戻す。にしんは米のとぎ汁につけて柔らかくしておく。
- ② しいたけはいちょう切り。(戻し汁はとっておく)  
①のにしんは、水で洗い短冊切り。  
大根・にんじん・ごぼうは、いちょう切り。  
里いもは、皮をむき塩でもみ、ぬめりを取って  
いちょう切り。  
こんにゃくは、塩もみして、短冊切り。  
厚揚げは、熱湯をかけて油抜きして短冊切り。  
昆布は戻し、四角に切る。(戻し汁はとっておく)
- ③ 鍋に昆布としいたけの戻し汁・水を入れる。  
昆布・ごぼうから煮ていく。沸騰したらにしんと  
酒を入れ煮ていく。
- ④ 次に、にんじん・大根・しいたけ・こんにゃく・  
厚揚げの順番に煮ていく。
- ⑤ 一煮立ちしたら、塩・しょうゆを入れて弱火で  
煮込む。

キリト

## お願い

給食や食育に対するご意見・感想・質問・相談事がございましたら、下の用紙にご記入の上、学校を通じてお願いいたします。児童生徒のみなさん、保護者の方どなたでもどうぞ。

給食センターへ

給食だよりに掲載は 可・不可

学校 名前