

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