

# きゅうしょくだより

平成30年 4月24日  
亀山市立井田川小学校

新学期の給食も順調にスタートし、学校生活にもそろそろなれてきたころではないかと思ひます。学校給食は、子どもたちが栄養バランスのとれた食事を先生や友達といっしょに食べながら、心と体の健康の増進を図ろうとするものです。本年度も楽しく安全でおいしい給食を目指してまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

## 給食スタッフの紹介



## 栄養教諭

後藤三枝子先生



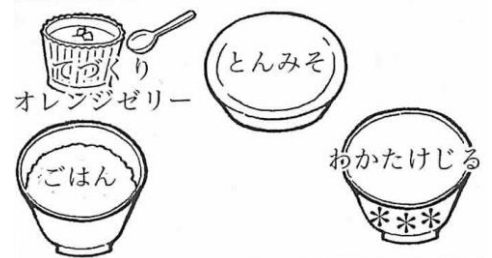
今年には835人分の給食を7人で作ります。井田川小の給食室では、毎日給食用の野菜が100キロぐらい八百屋さんから届きます。とても大変ですが、おいしい給食を作るためにがんばります。

井田川小の子どもたちや先生が笑顔で元気になれるような栄養満点の給食を考えます。また、いろいろなクラスに入って食育の勉強も一緒にします。

村居先生、今岡先生、打田先生、  
糸井先生、伊藤先生、井上先生、山本先生

## 正しい配膳の仕方を覚えましょう!

学校給食の献立表は、毎月みなさんに1枚ずつ配られます。献立表は毎日の献立や使われている材料をお知らせするだけでなく、どの食器に何を盛り付けるか、おぼんの上にとどのようにおかずを並べるかなどを見てもらうためでもあります。



正しいごはんやおかずの置き方を考えてみましょう。



一番奥(むこう側)にはやさいのおかずやくだもの、デザートなどを置きます。

日本食(和食)では汁ものはごはんの右側におきます。汁ものがない日は主菜(肉や魚、卵、大豆のおかず)がごはんの右側にきます。

お茶碗は左手に持って、右手ではしを使ひます。ごはんやパンは自分から見て左側におくと食べやすくなります。(左ききの人は逆になります)

# 1年生、給食大好き！！

1年生が給食を食べるようになって、8日が過ぎました。カレーやチキンライス、小松菜のごま和え、切干大根の煮物、いろいろな料理が登場しています。初めて食べる料理や野菜も、食べてみたら「おいしい！」と言ってくれる子がたくさんいます。ある日の給食では「宇宙ーおいしい！」と言ってくれる子もいました。この一言に調理員さんたちの疲れも飛んでいきました。



きゅうしょく、おいしい～



「おかわりください。」おかわりをする子は、マスクをはめて、もらいにきます。やさいもたくさんたべてね。

いれすぎないように、きをつけてね。



今週から、6年生に手伝わってもらって、1年生も給食当番をはじめました。6年生がやさしくおしえてくれます。

## 献立紹介

### うずらたまごのカレーに

- ＜材料5人分＞
- ・うずら卵水煮・・・15個
  - ・しょうゆ・・・10g
  - ・カレー粉・・・0.7g(少々)
  - ・コンソメ・・・1g
  - ・みず・・・100cc

4年生の女の子がおいしかったので作り方を聞きにきてくれました。

- ＜作り方＞
- ①分量の水と調味料を入れて、うずら卵を入れて、沸騰したら弱火で煮る。(味がしみるよう、弱火でじっくり煮込むことがポイントです。)

### きりぼしだいこんのハリハリづけ

- ＜材料5人分＞
- ・切干大根・・・25g
  - ・にんじん・・・30g → 千切りにして、ゆでる。
  - ・きゅうり・・・30g → 輪切りにしてサッとゆでる。
  - ・白すりごま・・・5g
  - ・酢・・・20g
  - ・しょうゆ・・・10g
  - ・塩・・・少々
  - ・さとう・・・15g
  - ・ごま油・・・3g
- タレ

- ＜作り方＞
- ①切干大根はたっぷりの水につけてもどし、3cmぐらいに切ったら、沸騰湯でゆでる。
  - ②調味料を煮立たせて、タレを作り、冷ました野菜をタレとすりごまを入れて和える。