



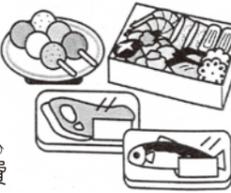


# にゅう がく しん きゅう ご入学・ご進級おめでとうございます



さくら はな たよ ことし あたら がくねん あたら かんきょう きたい むね  
桜の花の便りとともに、今年も新しい学年がスタートしました。新しい環境に、みなさんは期待に胸をふくら  
ませ、また不安もちょっぴり抱いていることでしょう。1年間、それぞれの力を伸ばして、元気に成長していく  
ために、今年度も学校給食を通して応援していきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

## がっ こうきゅうしょく とお まな 学校給食を通して学ぶこと

<p><b>1 楽しく会食すること</b></p> <p>○食事のマナー ○会食を通して人間関係を深める</p> 	<p><b>2 健康によい食事のとり方</b></p> <p>○栄養バランスのよい食事 ○日常の食事の大切さ</p> 	<p><b>3 食事と安全・衛生</b></p> <p>○安全で衛生的な食事の準備や後片付け ○食中毒予防 ○自分の健康</p> 
<p><b>4 食事環境の整備</b></p> <p>○食事にふさわしい環境づくり ○衛生的な盛り付け ○環境や資源に配慮</p> 	<p><b>5 食事と文化</b></p> <p>○郷土食や行事食 ○地域の食料の生産・流通・消費</p> 	<p><b>6 勤労と感謝</b></p> <p>○みんなで協力して自主的に活動 ○感謝の気持ち</p> 

## 給食時間のすざし方 ー準備編ー

あんぜん えいせい き きょうりょく じゅんび  
安全や衛生に気をつけて、協力して準備をしましょう。

### 給食当番の人

○身じたくを整える

- \*髪の毛が出ていませんか？
- \*爪はのびていませんか？
- \*下痢をしていますがいませんか？



### 全員

○せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチでふく



○1人分ずつ丁寧に盛り付ける



○食器や食缶を協力して運ぶ.....

あつ 重いものは2人で持ちましょう



! ゆか 床に直接、食器や食缶を置かないで

しるもの そこ 汁物は底からよくかき混ぜて盛りましょう

## 春を告げる和菓子「桜もち」

はる つ わがし さくら  
桜の花の季節が来ると食べたくなる桜もち。

桜もちには、関西風と関東風があります。

関西風は、道明寺粉（もち米を蒸して乾燥させ粗く砕いたもの）で皮を作り、あんを包んだ

まんじゅうのようなおもちです。つぶつぶした

皮の食感が特徴です。関東風は、小麦粉などの

生地を薄く焼いた皮であんを巻いた、クレープ

のようなおもちです。どちらもお寺に関係があ

り、関西風は大阪の道明寺で作られたことから

「道明寺」、関東風は東京の長命寺で作られたこ

とから「長命寺」とも

よばれています。



## 給食のレシピ紹介

## ～八宝菜～

《材料》 《4人分》

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 豚肉スライス 60g   | たけのこ（ゆで） 小1本 |
| むきえび（冷凍） 80g | 干し椎茸 2枚      |
| いか短冊（冷凍） 80g | 土生姜 少々       |
| うずら卵（水煮） 90g | 油 適量         |
| 玉ねぎ 1/2個     | 中華スープの素 大さじ1 |
| にんじん 1/2本    |              |
| 白菜 2枚程度      | 水 400cc      |
| もやし 1/4袋     | かたくり粉 大さじ1   |

《作り方》

- ① 干し椎茸は軽く水洗いした後、水につけて戻しておく。
- ② 玉ねぎ、にんじん、白菜、たけのこ、干し椎茸をそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ③ 豚肉を食べやすい大きさに切る。むきえび、いか短冊は流水で軽く解凍する。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、みじん切りにした土生姜を炒める。
- ⑤ 豚肉を炒め、にんじん、玉ねぎを炒めたら水を加えて煮る。
- ⑥ ⑤のアクを取り、材料に火が通れば、えび、いか、たけのこ、戻した椎茸を加えて煮る。
- ⑦ うずら卵、白菜、もやしを加え、野菜がしんなりしてきたらAの調味料を加える。
- ⑧ かたくり粉を分量外の水で溶いて加え、とろみをつければ出来上がり。

※ 八宝菜は中国料理です。「八」は「たくさん」という状態を表しています。お好みの材料で作ってみてくださいね。

