



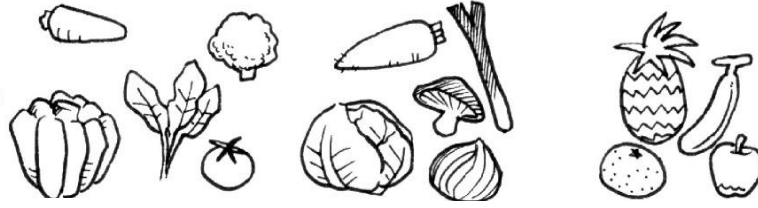
1月 給食だより

越前市南中山小学校

あっという間にお正月が過ぎ、3学期が始まりました。冬休みの間も朝ご飯を食べていましたか？
寒さに負けない、風邪に負けない体を作るには規則正しい生活が大切です。「早寝早起き・朝ごはん」で元気に毎日を過ごしましょう。

体の調子を整える食べ物を知ろう

〈からだの調子を
整えてくれる食べ物〉



色の濃い野菜

色の薄い野菜

果物

〈食べないと…〉



肌がカサカサになる



便秘になる



病気になりやすい

ウイルスを体に入れるな！

食事の前には手を洗おう

しっかりした手洗いの手順を確認しましょう。

①手のひら



②手の甲



③指の間



④親指



⑤指先



⑥手首



⑦流水ですすぐ



⑧ハンカチで拭く



1月24日は学校給食記念日

給食づくり 大公開!



給食室では、皆さんの笑顔を思い浮かべながら、愛情をたっぷり込めて、
毎日の給食を作っています。そんな給食室で、調理員さんたちは
どのような作業をしているのでしょうか？少しだけ、給食づくりの様子を紹介します。

働く服装

髪の毛を出さないように帽子を
しっかりかぶり、マスクもきちんとして、
毎日清潔な白衣を身に着けています。
給食当番さんもこの服装を見習ってくださいね。



手洗い

給食を作る前は、手から
ひじまでよく洗い、専用のブラシで
つめの間まで丁寧に洗います。
みなさんも給食準備や食べる前には、
必ず手を洗ってくださいね。



調理開始です

食材はすべて朝に届きます。
ゴミなどが入っていないか
しっかり確認し、野菜は水そうをかえて
3回洗います。材料を食べやすいように
切りそろえ、大きな回転釜を使って調理します。
中心までしっかり火が通ったかを温度計で確認します。



後片付け

使った食器をきれいに洗い、
クラスごとに数を確認し、
清潔な場所で保管します。
食器や箸をきちんと
返却すると、作業が
とてもはかどります。



鶏肉とごぼうの甘辛煮

(材料)

鶏もも肉	50g
酒	1g
塩	0.1g
ごぼう	10g
でんぷん	適量
揚げ油	適量

A

酒	2g
みりん	2g
砂糖	3g
しょうゆ	4g
ごま	1g

(作り方)

- 1 鶏肉は食べやすい大きさに切り、酒と塩で下味をつける。
- 2 ごぼうを乱切りにして水につけてあく抜きをする。
- 3 鶏肉と、水を切ったごぼうにでんぷんをつけて油で揚げる。
- 4 Aを鍋に入れて火にかける。
沸騰したら火を止めて
油を切った③を加え、からめる。
- 5 ④にごまを加えて完成。