

# ランチタイム

薬師寺小学校  
給食だより



今年度も残りわずかとなりました。みなさんは給食でいろいろなものを食べたり、学んだりしてきました。この1年間もコロナウイルス感染症予防のため、がまんすることもたくさんあったと思います。これもいい思い出となる日がきつくとおもいます。まだまだ気が抜けません。しっかり食べて感染症予防に努めていきましょう。



## ねんかん きゅうしょくじ かん 1年間の給食時間をふりかえろう



食事のあいさつができた。



苦手なものでも一口は挑戦した。



食べ物の栄養のはたらきを考えながら食べることができた。



食べ物を大切に、いろんな人に感謝して食べることができた。



はしの持ち方や食器の置き方に気をつけて食べることができた。



行事食や地域の料理をよく味わいながら食べることができた。



### 卒業するみなさんへ

# 食

「食」という字は人を良くすると書きます。それは、体はもちろん心も良くします。食事をする時は楽しく、おいしいものを食べると幸せな気持ちにもなりますね。そして、健康な体は毎日の食事がつくり、みなさんの体は食べたものでできています。1つの食べ物ですべての栄養がとれるわけではありませんので、いろいろな種類の食べ物をとることが大切です。

食事をする時に「何でもいからただ食べる」のではなく、好きなものを取り入れながら栄養バランスの整った食事や食環境を整え、充実した食事の時間にしてください。



来年度からの給食室は、今とは違う給食会社が入ります。毎日の給食を作ってくれた調理員さんともお別れです。ろうかであった時には、ぜひ、給食の感想や感謝の気持ちを伝えてください。



ねんど みなみかわちしょうちゅうがっこう きゅうしょく  
**R4年度 南河内小中学校での給食**



来年度から南河内小中学校に行きますが、南河内小中学校に行っても給食で使用  
 する持ち物や給食の流れは変わりません。給食当番は引き続きエプロン・頭覆い  
 をして当番を行います。食べる時はランチョンマットをしいて食べますので、準備  
 をしておいてください。

また、給食当番の様子を見ているとお玉の持ち方やしゃもじの持ち方などが  
 不自然な人もいますので、おうちでよそる練習をしておきましょう。



りょうり つく  
**料理を作ってみよう！**

春休みになると自由に使える時間ができると思います。そんな時こそ料理にチャレンジしてみま  
 しょう。お昼ごはんにぴったりの三色丼を紹介します。

★ 三色丼（鶏そぼろ・たまごそぼろ・おひたし） ★

材料 【4人分】

◎鶏そぼろ

- 鶏ももひき肉・・・180g
- しょうが・・・1/10個（4g）
- 酒・・・・・・・・小さじ1（5g）
- さとう・・・小さじ1・1/2（4.5g）
- しょうゆ・・・小さじ2（12g）

◎たまごそぼろ

- 油・・・・・・・・小さじ1強（5g）
- 卵・・・・・・・・4個（180g）
- さとう・・・小さじ2（6g）
- 塩・・・・・・・・小さじ1/5（1.2g）

◎おひたし

- ほうれんそう・・・4株（80g）
- もやし・・・・・・・・160g
- かつお節・・・1袋（2.5g）
- しょうゆ・・・1強（8g）

【作り方】

◎鶏そぼろ

- ① しょうがをすりおろします。
- ② 鍋にしょうがと酒、さとう、しょうゆを煮立てま  
す。
- ③ ②に鶏肉を入れ、そぼろ状になるようにほぐしな  
がら煮詰めていきます。
- ④ 汁気がなくなれば完成です。

◎たまごそぼろ

- ① ボールに卵を割り、ほぐします。
- ② 卵がほぐれたら塩、さとうを入れよく混ぜます。
- ③ フライパンに火をつけ、温まったら油を入れます。
- ④ 火を中火にし、フライパンに卵を入れ、よくかき  
混ぜます。卵が固まり、そぼろ状になれば完成です。

◎おひたし

- ① 野菜を洗います。ほうれんそうの根元には土など  
が残っているので、よく洗います。もやしも洗いま  
す。
- ② 鍋に野菜が茹でられるくらいの水を入れ、お湯を  
沸かします。
- ③ 沸いたら、もやしを入れ 15 秒ほど茹でて水で冷  
やします。ほうれんそうも、もやしを茹でた後に茹  
で、水で冷やし、しばって 2cm ぐらいに切ります。
- ④ もやしとほうれんそうをかつお節としょうゆで和  
えたら完成です。

**鶏肉の代わりにさばの水煮缶やツナ缶で  
も、おいしくできます。**

