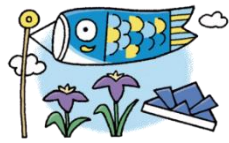


きゅうしょくだより 5月号

長岡京市立長岡第六学校
令和6年5月発行



新学期が始まり、1か月がたちました。新しい環境にも慣れてきたと同時に疲れも出てくる頃ではないかと思ひます。環境が変わり、生活のリズムが乱れると、体調も崩しやすくなります。ゴールデンウィークもありますので、規則正しい生活を身に付けていくために『早寝・早起き・朝ごはん』をこころがけ、生活リズムを整えましょう。

給食の前に



給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。

給食に入らないように
気をつけよう！



小学校で初めての給食♪



1年生の待ちに待った給食。初めての給食は子ども達に人気の「チキンカレー・牛乳・フルーツのヨーグルトあえ」でした。初めての給食に「きょうなに〜?」「たのしみ〜」と心待ちにしている姿がありました。当番活動も毎日の繰り返しで少しずつ給食に慣れていっています。

給食当番の身支度



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

給食当番の身支度・準備 6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。

- 1 つめ**
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。
- 2 白衣**
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。
- 3 帽子**
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。
- 4 マスク**
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。
- 5 ハンカチ**
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。
- 6 手洗い**
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

地元のたけのこ

美味しくいただきました！



給食では年間を通じて地元産食材を使用しています。4月は、地元産の旬のたけのこが2回登場しました。今年も全校で「たけのこごはん」、「たけのこずし」、を味わうことができました。たけのこに馴染みのある子どもたちなので、「家でも食べた」、「たけのこずしおいしい」という声が多く聞かれました。長岡第六小学校の給食室(中部共同調理場)では長岡中学校の分と合わせて約60kgほどのたけのこを皮をむいて下茹でし、ていねいに調理しました。

給食レシピ紹介

たけのこずし

【材料(4人分)】

| | | | | |
|---|---------|--------|------|----|
| ★ | 米飯 | 4人分 | 卵 | 1こ |
| | 砂糖 | 大2 | 塩 | 少々 |
| | 酢 | 大2と1/2 | 油 | 少々 |
| | 塩 | 小1/2 | 焼きのり | 少々 |
| | しらす干し | 10g | | |
| ☆ | たけのこ | 80g | | |
| | にんじん | 40g | | |
| | 干し椎茸 | 1枚 | | |
| | 砂糖 | 大1 | | |
| | 塩 | 少々 | | |
| | 醤油 | 小2/3 | | |
| | 削り節(だし) | 50g | | |
| | ふき | 20g | | |

子どもたちからは『とってもおいしかった!』と好評でした。

【作り方】

- ①合わせ酢(★)を加熱する。
- ②しらす干しを★につける。
- ③だしを煮立て、☆を入れ、調味し、フキを加える。
- ④卵は炒り卵にする。
- ⑤米飯に★と☆と卵を混ぜる。

