

給食たより 4月

校内発第6号
令和4年4月11日

大阪府立富田林支援学校 給食室

入学・進級おめでとうございます。なんでも食べて、よく体を動かし、ぐっすり眠って元気に過ごしましょう。新しい環境で不安な気持ちもあると思いますが、クラスの友達や先生と食べる給食が楽しい時間になるように、おいしい給食をつくりたいです。

給食お楽しみに♪

献立は、栄養のバランスや季節をもとに栄養教諭が考えます。こどもの日、クリスマスなどの行事食や各地の郷土料理、世界のいろいろな国の料理も登場します。



ひなまつりの「ちらしずし」



タイの「ガボライス」



かんこくの「ヤニオムチキン」

安全においしく作ります

給食は、学校の給食室で10人の調理員さんたちが朝早くから一生懸命つくってくれます。



野菜は、虫や汚れをしっかりと落とすために3回洗います。



大きな釜でたくさんの肉や野菜を炒めているところ。

この日は110キロもありました。こぼさず、まんべんなく火が通るように混ぜるプロの技です！



一度に400人分焼けるオーブンで肉や魚を焼きます。野菜を蒸すこともあります。

給食で気をつけてほしいこと

給食を食べる前には手をせっけんでしっかり洗ってください。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはしっかりしてください（新型コロナが終わるまでは、学校ではマスクをして小さな声か心のなかでね）。



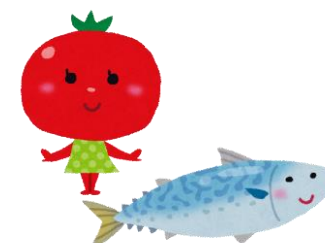
食べ終わったら食器をきちんと重ね、はしは向きをそろえて返してください。残ってしまったものなどはきまりを守って集めて戻してください。



できるだけ、好ききらいをしないで、苦手なものでもひと口挑戦してみてください。みなさんには、いろいろな料理や食べ物のおいしさをたくさん知ってほしいです。

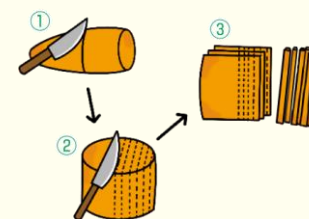


食べ物とお話をするように、よくかんで味わってみてね。



にんじんサラダ

レモン果汁の酸味と香りがおいしいサラダです。



- ① 4～6cmの長さで輪切り。
- ② 端からなるべく薄く切る。
- ③ 切ったものを重ね、端から同じ幅で切る。

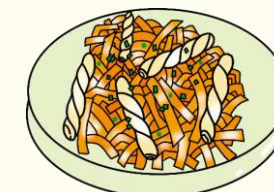
4人分

【材料】

| | | | |
|----------------------|-----|-------------------|---------|
| マカロニ…………… | 10g | オリーブ油（サラダ油でもよい）…… | 大さじ 1/2 |
| にんじん…………… | 1本 | 砂糖…………… | ひとつまみ |
| （右上の絵のように繊維にそってせん切り） | | 食塩…………… | 小さじ 1/2 |
| ツナ缶（油は捨てます） | 1缶 | 酢…………… | 小さじ 1 |
| …………… | | レモン果汁…… | 小さじ 2 |
| パセリ（みじん切り） | 少々 | こしょう…………… | 少々 |
| …………… | | | |

【作り方】

- ① マカロニをゆで、水気を切ったら油をなじませておく（くっつき防止）。
- ② にんじんはイラストのように、野菜の繊維と平行にせん切りしてゆで、水気を切っておく。
- ③ ゆでたマカロニ、にんじん、ツナ缶を調味料であえる。
- ④ 最後にパセリを加えて出来上がり。



返信らん（食について知りたい情報や給食のレシピ等があればお待ちしています）

（ ）学部（ ）年 名前（ ）