

5月給食だより

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気がつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。

2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。

3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。

4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

☐ 髪の毛が出ていませんか？

☐ マスクから鼻と口が出ていませんか？

☐ エプロンは清潔ですか？

☐ 爪は短く切っていますか？

☐ 手をきれいに洗いましたか？

☐ 体調は悪くないですか？

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。



毎月第3週目

減塩いいね！週間

5月12日(月)～18日(日)

減塩レシピ紹介

～沢煮椀～

沢煮椀は、たくさんの千切りにした野菜と豚肉のうま味を活かした汁物です。

＜材料 4人分＞

・豚もも肉	60g
・にんじん	40g
・大根	60g
・ごぼう	40g
・えのき	30g
・油揚げ	20g
・みつば	6g
・おろししょうが	小さじ1/3
・しょうゆ	小さじ2
・酒	小さじ2
・塩	小さじ1/3
・かつお節	24g
・水	800ml

塩分相当量1.0g（1人分）

＜作り方＞

- ① 豚肉は細切り、にんじん、大根は千切り、ごぼうはさがきにする。
- ② 油揚げは油抜きをして短冊切り、えのき、みつばは2cmに切る。
- ③ 鍋に水を入れて中火にかけ、沸騰したらかつお節を加える。ひと煮立ちしたら、かつお節を取り除く。
- ④ 豚肉を加え、火が通ったらにんじん、大根、ごぼう、えのき、油揚げを加えてさらに煮る。
- ⑤ 調味料を加えて味を整え、おろししょうがとみつばを加える。

★しょうがやみつばの風味で、塩分控えめでも味わい十分です。

