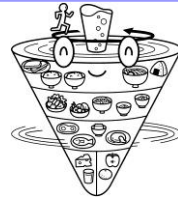


食育だより4月号



令和3年4月8日
 横浜市立都田西小学校
 校長 三橋 淳子
 栄養教諭 山極 昌代

* 4月の献立から

- 春を感じられるように、旬の食材を取り入れました。(さわら・キャベツ・みつば・ばんかん・甘夏みかん)
- 初めて給食を経験する1年生が食べやすく親しみやすい献立をとり入れました。(ツナそぼろ・肉じゃが・生揚げのそぼろ煮・魚フライ・ペンネミートソース)

* 都田西小の給食

○今月は、こまつな・ほうれん草・キャベツ・大根を横浜市内産のものを取り入れます。

* 給食の準備はできましたか。

- 給食袋の中には マスク、帽子、ナフキンを入れておきましょう。
 (給食当番以外も帽子を使います) (アルコールテッシュを持参して机をふくことはご家庭の判断におまかせすることにします。)
- 中身はこまめに洗濯して清潔にしておきましょう。
- 給食当番になりましたら、白衣を週の終わりに持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけ(消毒になります)をして週明けには忘れずに持たせてください。その際ボタンがとれていたり、ゴムがのびていたりしたら担任にお知らせください。よろしくをお願いします。



* ちょうどよい大きさのマスクの準備をお願いします

進級して身体が大きくなっている児童が多いと思います。お子さんによっては子ども用マスクでなく、すでに大人用マスクが合う場合があります。きつくなっていないか、ぜひご家庭でみてあげてください。



* 給食の献立から～コーンサラダ ぜひお試しください。

材料 (4人分)

キャベツ	160g
スイートコーン	60g
きゅうり	60g
たまねぎ	6g
砂糖(上白)	1g
穀物酢	2g
米サラダ油	12g
しょうゆ	1g
砂糖(上白)	1g
穀物酢	8g
食塩	1.4g
こしょう	少々
からし	少々

作り方

- 1 たまねぎを切る。
 - 2 甘酢を煮たて、たまねぎを入れ煮る。【じゅうぶん冷ます】
 - 3 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理をする。
 (30秒ほどゆで、ざるを使い、水で十分に冷ます。)
 【じゅうぶん水冷する。加熱した食材は素手で扱わない】
 - 4 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
 【食材は素手で扱わない】
 - 5 配食直前に野菜の水を切り、コーンを入れあえる。
 - 6 甘酢で煮たたまねぎと調味料でドレッシングソースをミキサーで合わせて作り、クラスごとに配食する。
- * 4月～10月はドレッシングソースを先に衛生管理上、給食室で合えずに教室で合えています。
 * 横浜市の給食ではドレッシング・カレールー・ホワイトルーを給食室で作っています。

* 今年度も株式会社ハーベストに調理業務を委託しています。

よろしくをお願いします。