

令和2年9月3日(木)

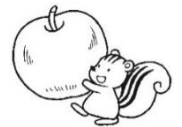
横浜市立矢向小学校

校長 工藤 雅彦

栄養士 津曲友里香

# \* 給食だより \* 9月号

給食が再開しました。今年度は新型コロナウイルスの感染リスクなどの理由で、7月8月の給食は、普段以上に、手洗いの徹底や、給食中のおしゃべりを控えるなどの衛生面への配慮がされました。献立も品数が主食+おかず2品といつもより1品少なくなっていました。子どもたちの中には、「先生、最近おかず少くない??」「もっと食べたい!」と声をかけてくれる子もいて、2品だと物足りない!と感じている児童もいることに気づき、嬉しく感じました。まだまだ、新型コロナウイルスの対応は続きそうですが、ご家庭でも十分な手洗いと睡眠、そして栄養のある食事で、免疫をあげて、元気に毎日を過ごしてほしいと思います。



## 9月の献立について

○旬の食品を多く取り入れました。(なす・かんぴょう・さば・かつお・なし・ぶどう)

○「我が家の自慢料理コンクール(神奈川県学校栄養士協議会主催)」入賞作品(栄養満点丼)を取り入れました。

「栄養満点丼」は横浜市の保護者が考えた料理です。

~♡~♡レシピ紹介♡~♡~

## 栄養満点丼



### 材料(4人分)

ひき肉(豚または鶏) 250~300g  
乾燥ひじき 10g  
にんにく 1片  
しょうが 1片  
小松菜 1束  
にんじん 中1/2本  
糸こんにゃく 1袋  
ごま油(炒め用) 適量  
鶏がらスープの素 小さじ2  
酒 大さじ1  
オイスターソース 大さじ2  
しょうゆ 大さじ2  
卵 4個

調味料

9月の給食は、この献立を給食用にアレンジしたものが登場します♪  
ご家庭の食卓にもいかがでしょうか。

### 作り方

- ① にんにく・しょうがをみじん切りにする。  
ひじきは水で戻す。  
小松菜は2~3cmのざく切り、にんじんは千切り、糸こんにゃくは洗って適当な長さに切る。
- ② 調味料を合わせておく。
- ③ フライパンにごま油をひいてしょうが、にんにくを炒める。香りが立ったらひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。
- ④ 他の材料を加えて炒める。(小松菜の葉などの火が通りやすい食材は後で加える。)全体が炒まってきたら、調味料を加えて絡める。
- ⑤ 仕上げにこしょう・すりごまをかける。  
卵はゆで卵・半熟卵・目玉焼きなど好みの状態にしてトッピングする。

出来上がったものをごはんにかけて食べます♪

「我が家の自慢料理コンクール」で入賞したレシピは公益財団法人神奈川県学校給食会のホームページ内で見ることができます。



神奈川県学校給食会  
ホームページQRコード



ハラスイ〜ナちゃん

- 9月
- 衛生に気を付けて食べよう (コロナ対策)
  - じょうずな準備・配膳をしよう

今月もマスクをはずしている食事中はおしゃべりをひかえよう!!

きゅうしょくとうばん

## 給食当番

# 身支度をする意味は?

衛生的に、給食の準備を行うためです



### ぼうし (三角きん)

かみの毛が、給食に入らないようにするため。

### 白衣 (エプロン)

服に付いたよごれなどが、給食に入らないようにするため。

### 手洗い

手に付いたよごれやウイルスなどを、食器や食べ物につけないようにするため。

### マスク

つばや鼻水が、給食に入らないようにするため。また、準備中に手で口や鼻をさわらないようにするため。

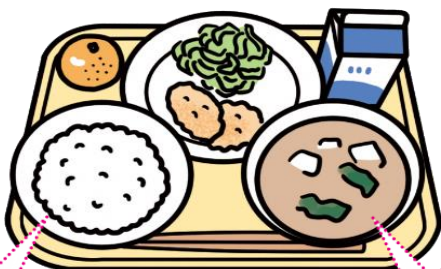
### ハンカチ (タオル)

きれいに洗った手をふくため。手をきれいに洗っても、ハンカチがよごれていては、手洗いの意味がないので、清潔なものを用意する。

# 給食の盛り付け方

こんだて内容や1人分の量などをかくにんしましょう

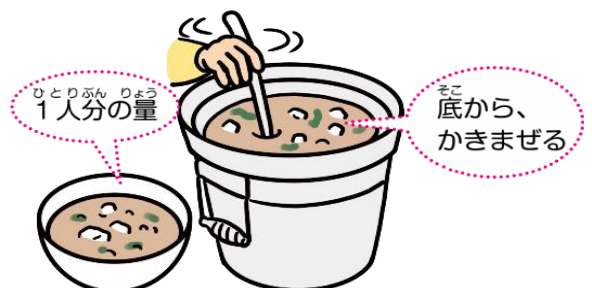
こんだてと食器の  
ならべ方をかくにん



ひだりてまえ  
左手前

みぎてまえ  
右手前

ひとりぶんりょう  
1人分の量を  
かくにん



ひとりぶんりょう  
1人分の量

そこから、  
かきまぜる