



# ぱくぱく なみっこ 4月号

茅ヶ崎市立松浪小学校  
校長 日高 恭子  
栄養教諭 飯田 真理子

## 入学・進級おめでとう

ご入学・ご進級おめでとうございます。元気いっぱいの子もたちとともに、松浪小の新年度が始まりました。楽しい学校生活を送るためには健康第一！早起き早寝を心がけ、朝ご飯をしっかりと食べて登校してくださいね。

給食場も新たな気持ちで約1110人分の給食を栄養教諭1名と11名の調理員で力を合わせて作ります。皆さんが笑顔になれるような給食をいっぱい作りたと思います。1年間、よろしくお願ひいたします。



## 学校給食について ~こんなことに気をつけています

### 食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。



### 献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



### 栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



### 調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚さないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



## 給食内容をちょっとだけですが、ご紹介します！

**ごはん**…基本的に週3回ご飯の献立で、松浪小の給食場で炊いています。

お米は神奈川県産「キヌヒカリ」や「はるみ」を多く使います。

11月頃には、茅ヶ崎産のお米を使用する予定もあります。

**パン**…週1~2回、パンが主食の献立です。

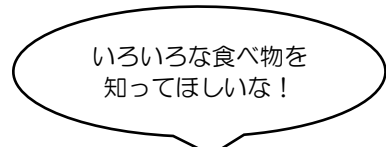
人気メニューの揚げパンは松浪小の給食場で揚げています。

**ソフト麺・ホットラーメン**…4~5月と10~3月に、月1~2回登場します。

ラーメンスープは鶏がらや豚骨、煮干しなどを使い、焦がししょうゆだれも作ります。

**おかず**…出汁は煮干しや削り鰹を使い、カレーやルーも手作りです。

11月頃から松浪小で仕込んだ手作り味噌を使う予定です。



給食の前には、必ず手を洗いましょう



**上手な手洗い方法**

- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- 2 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首を順に洗う
- 3 水でしっかりと洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルでふく

給食当番の衛生キック

- 髪が毛が出ないように帽子をかぶる
- マスクで鼻と口をおおう
- 手はせっけんできれいに洗う
- 清潔な白衣(エプロン)を身につける
- 爪は短く切っておきましょう
- 清潔なハンカチを用意する

おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

※週末に当番の際に着用した白衣・ぼうしを持ち帰りますので、洗濯とアイロンがけをお願いします。アイロンがけは、熱を当てることによる滅菌(ぼうしは頭ジラミの感染予防)を目的としていますので、ご協力をお願いいたします。また、香りに敏感なお子さんもいますので、香りの強い洗剤や柔軟剤等の使用は避けて下さい。

献立紹介 厚揚げのタッカルビ

焼肉ではなくてグラタン風味は調節してください!

材料(給食での4人分)

鶏モモ肉	120g	トマトケチャップ	大さじ2
玉ねぎ	120g	コチュジャン	小さじ1
ニンニク	1g	厚揚げ	100g
しょうが	2g	きゃべつ	80g
ごま油	小さじ2	じゃがいも	100g
砂糖	少々	ほうれんそう	30g
塩	小さじ1/2	シュレッドチーズ	40g
しょうゆ	小さじ1強		
酒	小さじ1強		
みりん	小さじ1強		

- 作り方
- ① 鶏肉は一口大に切る。玉ねぎは5mm幅くらいにスライスし、ニンニクとしょうがはみじん切り。キャベツ、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。ほうれん草はゆでて2cmくらいの長さに切る。
  - ② キャベツとじゃがいもは蒸しておく。(電子レンジを使うと便利)厚揚げは角切りにしてゆでておく。
  - ③ フライパンにごま油を入れて、ニンニクとしょうがを炒め、鶏肉を入れる。玉ねぎも加えて、鶏肉に火が通ったら、調味料を加える。
  - ④ ③に②を入れて混ぜる。
  - ⑤ 耐熱皿に④を流し入れ、シュレッドチーズをかける。
  - ⑥ オープンまたはトースターでチーズに焼き色がつくまで焼く。