

# 給食だより

がつごう  
6月号

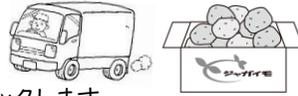


6月は食育月間です。普段何気なく食べている給食について、改めて考える機会にしましょう。給食がどのように作られているかを、簡単に紹介します。各校に、より詳しい給食作り(カレーライス作り)の掲示物を貼っているので、そちらも見てくださいね。

## きゅうしょく 給食ができるまで～給食室の一日～

### ①材料が届く

届いた材料は、温度や賞味期限、鮮度、数量などをチェックします。



### ②給食を作る

◆身支度を整え、手を洗う



◆下準備をする

野菜のヘタや根を切り、皮をむいたり、洗います。



1つ1つ  
ていねいに、  
水槽を変えて、3回以上洗います。

◆材料を切る

献立に合わせ、野菜などを食べやすい大きさ、形に切ります。



◆調理する

できあがりの時間を考えて、調理を始めます。大きな釜で炒めたり、煮たり、揚げたりします。



素材の味をいかし、おいしく食べてもらえるように味をととのえます。

いただきます



◆クラスの食缶に配る

できあがった給食を、クラスごとに分けます。

③検食

子どもたちが食べる前に校長先生が食べて、安全を確認します。



## 人 気 献 立

28日

### 「カレーライス」

カレーのルーは、油と小麦粉とカレー粉を使って、給食室で手作りしています。

- 材料(4人分) 作り方
- 豚肉 120g
  - 塩・こしょう 少々
  - 赤ワイン 小1
  - 人参[角切り] 80g
  - 玉ねぎ[色紙切り] 240g
  - じゃがいも[角切り] 160g
  - りんご[千切り] 50g
  - にんにく[みじん切り] 少々
  - しょうが[みじん切り] 少々
  - 炒め油 適量
  - 塩 小1弱
  - 濃口しょうゆ 小2/3
  - とんかつソース 小2
  - ウスターソース 小2
  - トマトピューレ 大2
  - ★油 大2
  - ★小麦粉 大3 1/2
  - ★カレー粉 小1
  - 湯 400cc
- 豚肉に下味をつける。
  - なべに油をひき、しょうが・にんにくを炒めて香りを出し、豚肉を炒め赤ワインを振り入れ炒める。
  - 人参・玉ねぎ・じゃがいも・りんごの順に炒め、塩をする。
  - 湯を入れ、残りの調味料を入れ、弱火で煮る。
  - 別の鍋で油・小麦粉・カレー粉を煎り、④のスープを150cc程入れてのばし、カレールーをつくる。
  - 野菜がやわらかくなれば、⑤のカレールーを入れて煮込む。

## 6月の献立

～沖縄料理から平和を考えよう～

6月23日は「沖縄慰霊の日」

です。1945年6月23日に沖縄戦が終結したことで、亡くなった人々を追悼し、平和を考える日として沖縄県が制定しました。今年は23日が休日にあたるため、21日ははじめ6月中に「沖縄の料理」や「食材」を取り入れた給食を提供します。平和の大切さを考える機会に



4日

### 「パイナップル缶」

### 「ゴーヤのかき揚げ」

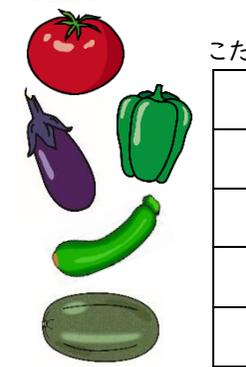
食べやすいようにゴーヤとハム・じゃがいも・玉ねぎなどを入れてつくります。

### 「にんじんしりしりごはん、沖縄そば」



21日

### たべものクイズ



下の表に食べ物の名前がかけています。それを消していくと、5つの文字が残るので、つなぎ合わせて言葉をつくりましょう。(たとよこだけを使います。ななめはダメです。)

ヒント:すべて6月の給食に使われる旬の食べ物

と	ぴ	ご	ー	や	ず
う	ー	な	さ	と	っ
が	ま	な	す	ま	き
ん	ん	や	い	と	ー
つ	き	ゆ	う	り	に