

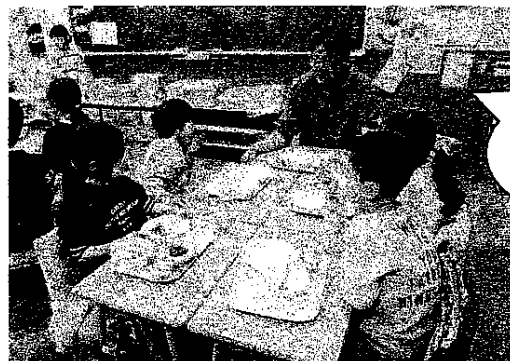
# きゅうしょくだより

2020. 3. 5 藤沢市立御所見小学校

コロナウイルス感染予防のため、学校がお休みになってしまいました。3月の給食は給食委員さんが考えた献立や、ごしよみ汁などの新メニューを出す予定でしたが、みなさんに食べてもらえなくなってしまいとても残念です。でも仕方ないですね。感染が広がらずに、みなさんが学校に来られるようになることを願っています。

## ○農家さんが給食の時間に学校へ（その2）○

給食のキャベツや枝豆を育ててくださった秋葉さんが2年1組で、ごぼうを育ててくださった落合さんが3年1組で給食を食べました。



2/25(火) こんだてはハンバーグ・サンド、ジュリアンズ・ブロッコリー、牛乳でした。

給食ができるまでにいろいろな人が働いていることを知ってもらえてよかったです。（秋葉さん）

こんだてはごぼう、かつおのごまがらめ、ゆでやさい、とさんごじる、牛乳でした。

子ども大人もおいしく食べられるメニューだね！（落合さん）

来年度も、近所の農家さんが育ててくださった野菜をなるべく多く給食に使いたいと思っています。



## ○給食の食材はどこから？○

給食の食材は、なるべく近所のお店から買うようにしています。みなさん

もお買い物に行ってみてはいかがでしょうか？

### ① 下田酒店

給食のしめ、酒、みりんなどの調味料を買っています。

### ② 米米ニシヤマ

給食のもち米などを買っています。

### ④ 郡山商店（セブイレブとなり）

給食の卵を買っています。

お店では1パック100円～

買うことができます。

### ⑤ 御畜食肉センター

給食のお肉を

買っています。

お店ではメンチカツ（130円）

肉だんご（10こ350円）

やお菓子も

買うことができます。

（揚げ物は11:00～）

### ○ランチルーム○

栄養士からこんなお話をしました。おうちでも話題にしてくれるといいなと思います。

### 4年生 紙芝居「野菜王国の大さわぎ」

…一番えらい野菜はどれ？にんじん、ピーマン、ほうれん草…みんながうよさがありますね。

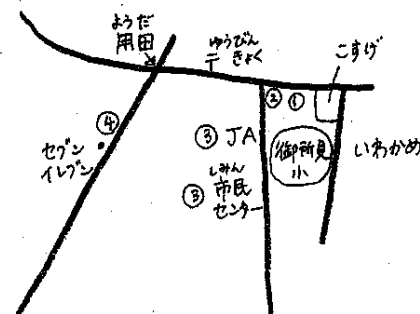
### 3年生 カルシウムについて

…骨と歯を強くするカルシウム。子どものうちにしっかりとって、貯金しておきましょう。

### 5くみ き・あか・みどりの食べ物

…給食に入っている食べ物を、3色に分けました。

ひよろひよろのび太・ポッキリのび太・べんぴのび太にならないように、ぜんぶ食べようね。



### ③ ごしよみ（JA直売所）

給食の野菜の一部を買っています。

毎週火曜日と土曜日の

9:30～13:00にお買いものを

することができます。

場所は火曜日…JAさがみ御所見支店

土曜日…御所見市民センター入口

野菜のほか、パンやお菓子なども

買うことができます。

豆腐一丁120円

生揚げ一丁240円で

買えます。

## ○お休み中の食事について○

給食がなくて、みなさんお昼ごはんはどうしているのでしょうか？かたんに食べられるものや、給食のレシピをのせますので、おうちの人と相談して作ってみてくださいね。作る前、食べる前には手洗いを忘れずに！

### そのまま食べられるもの



ごはん、パン、バナナ、ヨーグルト、納豆、ハム、ミニトマトなど

### 少し調理すれば食べられるもの

レトルトカレー、カップラーメン、冷凍食品など

おうちの人に  
買ってあげてもらうと  
いいですね

### 作って食べよう！おにぎり

具は鮭フレーク、昆布のつくだ煮、梅干しなどがかんたん！

ふりかけを混ぜたり、ツナとマヨネーズを合わせてツナマヨにしたり…

冷凍のとりのかからあげなどを入れると、食べごたえがありますよ。

### 牛乳も飲もう！

牛乳には骨や歯を作るカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質がたくさん入っているよ。

給食がないときはぜひおうちで飲もう！

ココアやミルクティー、きなこ牛乳などにしてもいいですね。

### 調べてみてね

料理のレシピは、インターネットでも調べることができます。おうちでインターネットが使えたら、「料理名 レシピ」と検索してみてください。料理の作り方の動画も見られますよ。

## 給食レシピ

包丁や火を使うので、必ずおうちの人に相談してくださいね。

### ポテトスープ

《材料》4人分

とり肉 30g 玉ねぎ 200g  
じゃがいも 300g にんじん 30g  
パセリ あれば少々 油 小さじ1/2  
しお 小さじ1/2 こしょう 少々  
牛乳 200ml バター 15g  
小麦粉 15g スープ 450ml

(スープは鶏ガラスープやコンソメでOKです)

《作り方》

1. バターと小麦粉を弱火で10分ほど炒め、ホワイトルウを作っておく。
2. とり肉…小さめ 玉ねぎ…薄めのスライス  
じゃがいも・にんじん…せん切り
3. 油でとり肉、にんじん、玉ねぎを炒め、スープを加える。
4. じゃがいもを加え、具が煮えたらしお・こしょう味つける。
5. 火を弱めてホワイトルウを加え、全体が均一になるように混ぜる。
6. 牛乳を加えてひと煮立ちさせたら、パセリを加えて出来上がり。

☆塩は少なめに入れて、味見してみてください。

### 野菜のごまあえ

《材料》4人分

もやし 150g こまつな 100g  
にんじん 20g すりごま 10g  
さとう 小さじ1 しょうゆ 大さじ1/2

《作り方》1. もやし…洗う

にんじん…せん切り こまつな…2cm

2. 野菜をすべてゆで、少し冷ましてしぼる。
3. 野菜とさとう・しょうゆ・すりごまを混ぜ合わせて出来上がり。

### 鮭のチーズ焼き

《材料》2人分

生の鮭(70g位)2枚 玉ねぎ 30g  
ビザ用チーズ 20g しお・こしょう 少々

《作り方》

1. 玉ねぎ…スライス
2. 鮭をアルミホイルの上にのせ、しお・こしょうをふる
3. 鮭の上に玉ねぎをのせ、上からチーズをかける
4. グリルやフライパンで、鮭に火が通るまで焼いて出来上がり。

☆おうちで作りやすいように具をシンプルにしています。

### カレーなんぼん

《材料》4人分

うどん 4人分 豚肉 50g  
にんじん 70g 玉ねぎ 300g  
こまつな 80g さとう 小さじ1  
しお 小さじ1/2 しょうゆ 大さじ2  
カレー粉 大さじ1/2

かたくりこ 大さじ2 だし汁 650ml

《作り方》

1. にんじん…せん切り 玉ねぎ…スライス  
こまつな…2, 3cm 豚肉…一口大
2. だし汁をわかし、豚肉、にんじん、玉ねぎを順に加える。
3. 具が煮えたらさとう、しお、しょうゆ、カレー粉で味付けし、こまつなを加える。
4. かたくりこを少量の水でとかし、加えて混ぜる。
5. 温めたうどんにかけて出来上がり。

☆チーズやゆで卵をトッピングするのもおすすめです！うどんは乾めんでもチルドでも冷凍でも。