

# 4月 きゅっしょくだより

【問い合わせ】  
東調理場  
みんなのくりんキッチン  
☎ 042-527-2160

## 入学・進級おめでとう



うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。

4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れがたまりやすくなる時期でもあります。

夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。  
今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。  
学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



## 給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱きましょう。</p>

引用：学校給食 2024年3月号(全国学校給食協会)

# 調理場を知ろう

調理場で給食は、どのように作られているのでしょうか？  
普段見ることができない調理場の様子をお届けします！  
今回は、食物アレルギー対応食専用室をご紹介します。  
この日のアレルギー対応食は、卵除去のスープと、卵・乳除去のサーターアンダギーです。



食物アレルギー対応食専用室は、調理室内の特別に区切られた部屋です。専任の調理員だけが入室して調理を行います。

サーターアンダギー

除去食でも、通常の給食と同じようにおいしく食べてもらえるように、調理員さんが心を込めて作ります。

スープ

アレルギー対応食専用の食缶に一人分ずつ配缶していきます。

毎日、みなさんにアレルギー対応食をおいしく、楽しく食べてもらえるように、野菜の切り方や味付け、彩りなど工夫しながら調理しています。給食の時間が笑顔と元気に溢れて、そして健康に学校生活を過ごしてもらえように思いを込めてアレルギー班全員で頑張っています。みなさんの「おいしかったです。」というコメントを励みに、これからも安全でおいしいアレルギー対応食をお届けします。

調理員と栄養士が一人一人の名前の読み上げを行い、間違いなくアレルギー対応食が用意されているか、確認を行います。

各校のアレルギー対応食を専用ケースに積み込みます。

コンテナに積み込んだら、調理員と配送員で間違いなくアレルギー対応食が積み込まれているか、最終確認を行います。

### 絵本給食

昨年度の三学期から始まった絵本給食今年度も実施します。  
今年度は、中央図書館の方に絵本の選んでいただきました。

今月は...  
「パンダのおさじとフライパンダ」より  
「ハンバーグ」が登場します！  
作：柴田 ケイコ  
出版社：ポプラ社

料理人のクーさんは最近、料理を作るのがたのしくありません。そんな時、あやしいパンダの道具屋さんに渡されたのが「フライパンダ」。中には小さなパンダの「おさじ」が入っていました。おさじが教えた呪文をとこなえ、フライパンダのふたを開けると……、あら不思議！普通の料理がパンダ料理に大変身。  
でも、フライパンダには守らないといけない約束があって…。

引用：ポプラ社

### ～ たけのごはん ～

材料 (4人分)

米	300g(2合)
しょうゆ	小さじ1
鶏もも肉	1/4枚 (50g程度)
たけのこ(水煮)	1/2個 (100g程度)
にんじん	1/4本
さやえんどう	4枚
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2
塩	少々
水	少々
油	適量

Let's cook!

作り方

- ① 米をとぎ、定量の水としょうゆで炊く。
- ② 鶏肉は1～2cmの大きさ、たけのこは薄くちょう切り、にんじんは短冊切りに切る。さやえんどうは茹でて斜め半分に切る。
- ③ 鍋に油を敷き、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら、たけのこににんじんを入れて軽く炒め合わせる。
- ④ Aの調味料を入れて弱火で煮る。
- ⑤ 炊きあがったごはん④を入れて、まんべんなく混ぜたら、仕上げにさやえんどうを飾ってできあがり。

★ 米、具、調味料を炊飯器に入れ、炊きこみごはんにすると手軽にできます。