

5月

給食だより

平成31年4月26日発行
塩竈市立玉川中学校



さわやかな風と新緑がまぶしい季節となりました、令和元年のスタートです。
新年度が始まって1ヶ月がたち、新しい生活に慣れてきたと同時に疲れもたまってくる時期でもあります。
ゴールデンウィークの10連休などもあり生活リズムが乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

今月の給食目標

～「給食」が楽しいものになるように工夫しましょう～

給食を楽しむための五箇条

- 其の一 給食時間は40分間。食べる時間を確保するためにも、給食当番は4時間目終了後、すぐに行動しよう！（10分で運搬・配膳を終わらせよう）
- 其の二 机の上をきれいに拭き、室内の換気を行おう！
- 其の三 給食当番はもちろん、その他の生徒も手洗い、アルコール消毒をして配食を待とう！
- 其の四 全員そろって「いただきます」のあいさつをして食べ始めよう！
- 其の五 苦手なもので一口は食べる努力をしよう！



口に食べ物を入れたまま話さない



- ・食べ物が飛び散るなどして、まわりの人に不快感を与えないようにする。

食事にふさわしい会話をする



- ・食事の時に、きたない話や気持ちの悪くなる話は避ける。
- ・大声を出すなど人の迷惑にならないように気をつける。

食べている途中で立ち歩かない



- ・食事の途中に、席を立って遊んだり、友達とふざけたりしない。
- ・自分が食べ終わっても、静かに自分の席で待つ。

学校給食作ってみませんか？～朝ごはんに使えレシピ～



今月は、塩竈のふるさと給食でもある『しおがまサラダ』のレシピをご紹介します。塩竈の練り製品を使い、オリジナルドレッシングで和えたサラダは、子どもたちに大人気！苦手な野菜でもしっかりと食べてくれる献立ですので、ぜひご家庭でも作ってみてください。体の調子をととのえるためにも、朝ごはん野菜を取り入れましょう。

16日（木）の献立です



しおがまサラダ

材料（2人分）

- ・笹かまぼこ 1枚
- ・乾燥わかめ 2g
- ・冷凍えび・いか 80g
- ・きゅうり 1/3本
- ・キャベツ（葉） 1枚
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★砂糖 大さじ1
- ★レモン汁 大さじ1強
- ★サラダ油 大さじ2
- ★七味唐辛子 お好みで少々

作り方

- ① 乾燥わかめを水で戻す。
- ② 笹かまぼこは千切り、きゅうりは輪切り、キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ③ 冷凍えび・いかをさっと茹で、水で冷ます。
- ④ キャベツはさっとゆでて水気を切っておく。
- ⑤ ★を混ぜあわせドレッシングを作る。
- ⑥ ①～④を混ぜ、⑤のドレッシングのかけたら完成。

※ドレッシングは他のサラダにも使えます♪
※旬の時期には生わかめを入れると美味しいですね。