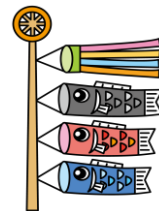




5月食育だより



給食時間の過ごし方



全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気がつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

1 手をぬらし、
せっけんを
つけて泡立てる。

2 手のひら・手の甲・指先・指の間・
手首をこするように洗う。

3 泡と汚れを
しっかりと
洗い流す。

4 清潔なハンカチ
やタオルで水分
をふく。



給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

よい姿勢で食べる。

**食べやすい大きさに
して、よくかんで
食べる。**

**食事にふさわしい
話をする。**

食器は大切に使う。



おすすめ



給食レシピ

みそかつ



【材料】(5人分)

- ・豚肉(とんかつ用)..... 5枚
- ・塩..... 少々
- ・こしょう..... 少々
- ・小麦粉..... 小さじ2
- ・卵..... 大さじ1
- ・揚げ油
- (みそだれ)
- ・八丁味噌..... 20g
- ・赤味噌..... 20g
- ・砂糖..... 20g
- ・こいくちしょうゆ..... 6g
- ・ごま油..... 2g
- ・みりん..... 15g
- ・にんにく..... 2g
- ・いりごま..... 3g
- ・水溶き片栗粉..... 大さじ1

【作り方】

- ① 豚肉に塩コショウで下味をつける。
- ② とんかつを作る。
→小麦粉、溶き卵、パン粉の順に
衣を付けて油で揚げる。
- ③ みそだれを作る。
→小鍋に(みそだれ)の調味料を入れて
軽く煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ とんかつにみそだれをかける。

手軽に作りたいときは
冷凍のとんかつを活用してもOK♪
甘辛いみそだれでごはんが
ススム逸品です！

