



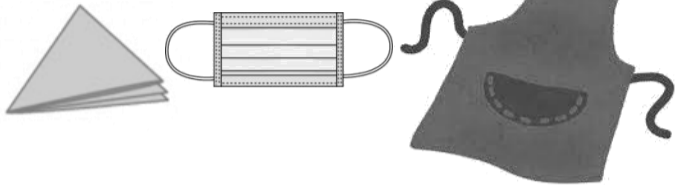
# 給食だより

岸和田市学校給食センター  
平成29年度 4月

新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんとする習慣をつけましょう。

## 給食のきまり

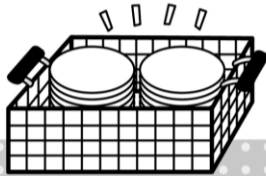
三点セットを忘れずに！



給食は衛生に気をつけて作られています。  
みなさんも三角巾、マスク、エプロンを忘れずにしましょう。

## 食器は大切に扱きましょう

学校給食で使用する食器は、みんなで使う大切なものです。乱暴に扱うと、ヒビが入ったり欠けたりして、ケガをすることもあります。また、お箸やスプーンを折ったり曲げたりしないようにしてください。片付ける際は、食べ物が食器に残らないようにし、きちんと重ねてかごに戻すようにお願いします。



## 配膳

ごはんは左、汁物が右、おかずが向こうという配膳の仕方は、日本料理の方法であり、給食でもこのように配膳します。ごはんを中心に、汁やおかずを交互に食べ、口の中で混ぜ合わせながら食べるように考えられています。ごはんだけ、汁だけよりずっとおいしく食べられて、栄養のバランスもとれ健康的です。

教室では、クラスに掲示している給食カレンダーを参考に配膳してくださいね！

仕切りの片方には主に主菜である揚げ物、焼き物、蒸し物などが入ります。もう片方は、主に副菜であるサラダや和え物、デザートなどが入ります。

仕切り皿



ご飯が入ります。カレーや丼物のときには、飯椀より大きい丼ぶり椀を使います。

飯椀

汁椀

みそ汁やスープ、煮物、カレーなどが入ります。

## 春野菜クイズ 正しいのはどっち？

春にとれる野菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方をOで囲みましょう。



**Q1** 成長すると竹になる野菜はどっち？  
A B

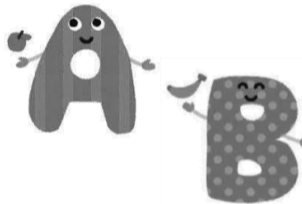
**Q2** アスパラガスの生え方で正しいのはどっち？  
A B

**Q3** そらまめはくきにどのようについている？  
A B 上向き 下向き

**Q4** ブロccoliと同じく花のつぼみを食べるのはどっち？  
A B たまねぎ みょうが

**Q5** パセリやブロッコリーに多く含まれるビタミンCには、どんな働きがある？  
A B 脳のエネルギーになる 病気から体を守る

Q1…A (Bはふきのとうで、成長するとふきになる)  
Q2…B (地面からのびた、やわらかいくきの部分を収穫する)  
Q3…A (空に向かって上向きにつくことから、「空豆」という)  
Q4…B (たまねぎは葉の部分)  
Q5…B (ほかにも、きれいな肌をつくるなどの働きがある)



# 給食レシピ

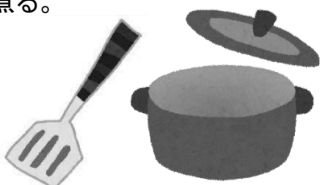
## 4/14 キャベツとツナの煮物

材料と分量・目安(4~5人分) 下準備

・まぐろ油漬け	40g	油をきる
・キャベツ	200g	短冊2cm幅に切る
・太もやし	80g	
・水	4g	
☆淡口しょうゆ	小2	
☆みりん	小1/3	
☆さとう	小1	

### 作り方

- ①まぐろ油漬け、キャベツ、太もやし、水を鍋に入れ、蒸し煮する。
- ②☆の調味料で調味して煮る。



## 4月12日(水) 「黒糖パン」

パンが日本へやってきたのは1543年にポルトガルの船が種子島に着いたときです。最初はライ麦入りの硬いパンだったそうです。しかし、そのときには鎖国で外国との交流が限られていたため、日本全国には広まりませんでした。幕末になり、軽くて腐りにくいのが持ち歩きに便利だということで、乾パンのようなものが作られるようになりました。これが日本でパンが食べられるようになった始まりです。今では様々な種類のパンが作られるようになりました。黒糖パンに入っている黒砂糖は、さとうぎびの搾り汁を煮詰めてできたもので、他の砂糖よりもミネラルやビタミンが多く含まれています。多くの黒砂糖は沖縄や鹿児島で作られています。



## 旬

## 4月13日(木) 「春野菜の煮物」

旬の時期にとれたものは栄養が豊富で、味も良いといわれています。春が旬の野菜にはキャベツや玉ねぎ、たけのこ、ふきなどがあります。ふきは数少ない日本原産の野菜で、冬に黄色の花を咲かせることから、冬黄(ふゆき)がつまって「ふき」になったといわれます。春キャベツや新玉ねぎのように、春から初夏にかけてとれるものを「春〜」や「新〜」と呼びます。この季節ならではの、野菜の味わいを楽しんでください。

## 地産地消

### ふるさとの食材紹介 「泉州黄玉葱(せんしゅうきたまねぎ)」

日本のたまねぎ栽培の発祥地は泉州です。キャベツと並んで水稲との輪作作物として、広く泉州地域で栽培されています。特に泉州のたまねぎは、水分が多く甘みがあり柔らかいため、オニオンライスなどの料理に最適です。