

# 5月

# 給食だより



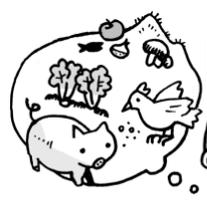
新緑のまぶしい季節になりました。入学・進級してはや1カ月がたちます。

給食では、クラスの人々と楽しく食事をするために大切なことを学んでいます。食事のマナーはその第一歩です。おたがいにマナーを守ってみんなで気持ちよく食事をしましょう。



## 守っていますか？食事のマナー



<p>① よいしせいで食器を持って食べる。</p> 	<p>② できるだけ残さないで食べる。</p> 	<p>③ 食べ物を口に入れたまま話さない。</p> 	<p>④ 立ち歩いたり、大声を出さない。</p> 
<p>⑤ 後片づけをきれいにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食器をそろえよう</li> <li>・はしのむきをそろえよう</li> <li>・ごはんつぶをのこさないようにしましょう</li> <li>・牛乳パックをそろえよう</li> </ul> 	<p>⑥ ところをこめて食事のあいさつをする。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="606 1052 1005 1276"> <p>いただきます</p>  </div> <div data-bbox="1021 1052 1436 1276"> <p>ごちそうさま</p>  </div> </div> <p>～「いただきます」の意味～          私たちは、お米・野菜・魚・肉・豆などの命をいただいて、自分たちの命を守り、成長することができます。「いただきます」は「食べ物の命をいただきます」という意味です。</p> <p>～「ごちそうさま」の意味～          漢字で「ご馳走さま」と書きます。食事ができるまでに、食べ物を作ったり、集めたり、料理をしたりなど「あちこち走り回っていただきありがとうございました」という意味があります。</p>		



## とうふすいとん

給食  
レシピより

### \*材料\* 【4人分】

- ・白玉粉 50g
- ・絹ごし豆腐 50g
- ・にんじん 小1/4本
- ・大根 厚さ3センチ程
- ・うす揚げ 小角1枚
- ・チンゲンサイ 小1/2株
- ・ねぎ 適宜
- ・削りがつお 適宜
- ・だしこんぶ 適宜
- ・料理酒 小さじ1杯
- ・薄口しょうゆ 小さじ2杯
- ・濃口しょうゆ 小さじ2杯
- ・塩 少々

### \*作り方\*

- ①うす揚げは油抜きして短冊に切る。にんじんと大根はいちょう切り、チンゲンサイは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水とこんぶを入れ、20分ほど置いて火にかける。沸騰直前にこんぶを取り出し、削りがつおを入れる。2～3分弱火で煮てからこし、だしをとる。
- ③白玉粉と豆腐をこねる。耳たぶくらいの硬さになるように水少々で調整する。丸くまとめて団子を作り、沸騰したお湯の中に入れてゆでる。浮き上がったらすくい、水を入れたボールに入れる。
- ④だし汁を火にかけ、大根・にんじんを入れて煮る。やわらかくなったら、うす揚げ・チンゲンサイを加えて調味する。
- ⑤③をざるに空け、水気を切って加え、最後にねぎを入れる。



親子でたのしく  
クッキングしま  
せんか！