

今月のもくひょう  
後片付けを  
きちんとしよう

《パン給食の再開に向けて》

現在、市内業者とパン給食の再開に向け協議、交渉を進めておりますが、具体的な再開時期をお知らせできる段階には至っておりません。

再開のお知らせは、製造から配送に至るまでの全ての調整が整った後となりますので、ご理解願います。

心をこめて給食の片づけ

今月の目標は「後片付けをきちんとしよう！」です。給食は準備だけではなく、後片付けまできちんと行うことが大切です。みなさんが食べた食器は、調理員さんが洗っています。食器に食べ残しがついていたり、スプーンの向きがそろっていないとすると、洗う時にとっても大変です。また、食べ終わった食器にストローの袋のごみがついていたり、食器を洗う機械が故障してしまうので気をつけましょう！

今月の注目メニュー

毎月の注目食材や特別献立、行事食などについてお知らせします。「献立表」とあわせてご覧ください。

★たんたんの日こんだて

Aコース・Bコース28日(月)

もずくのみそ汁の玉ねぎ・長ねぎ・手造りみそ、大根の炒めもの人参は岩見沢産です。

今月は8月の給食のメニューから紹介するよ！

ニン太の レッツ COOKING♪

ビビンバの具

材料(4人分)

- 豚もも肉...160g
- ほうれん草...40g
- 人参...30g
- もやし...120g
- 生姜...2g
- にんにく...2g
- 油...小さじ1
- 赤みそ...大さじ 4/5
- しょうゆ...小さじ1
- 三温糖...小さじ1と1/2
- みりん...大さじ2/5
- ごま油...小さじ1

トウバンジャン ...お好みで

～つくり方～

- ① 豚肉は細切り、ほうれん草は3cm、人参は千切りにする。
- ② ほうれん草はたっぷりの湯で下ゆでしてあく抜きし、流水でよく洗って色止めをする。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉、生姜、にんにくを炒め、火が通ったら、人参、もやしを入れて炒める。
- ④ Aの調味料を入れ、加減しながらお好みでトウバンジャンを入れて調味する。
- ⑤ ほうれん草を入れてほぐしながら炒め、ごま油を入れて香りづけをしたらできあがり

ごはんのにのせたり、まぜ合わせて食べましょう！栄養満点の一品ですよ！

食べ残しはきまりを守って食缶に戻そう

食器をぶつかけたりせず、はしやスプーンを使って戻しましょう。

ごはん、汁もの、おかず、それぞれが入っていた食缶に残したものをに入れて返しましょう。

- デザートカップも入っていた食缶に入れましょう。
- カレーや麺類などの主食と汁ものが一緒のメニューの時は汁食缶に入れましょう。

Check

食器に食べ物がついていないか確認しよう

しゃもじはごはん食缶の中に入れて戻しましょう。

ごはん粒は特にとれにくいですが、きちんと食べ残しをとってきれいにしましょう。

配ぜん台をきれいにしよう

配ぜん台に返し忘れがないか確認しましょう。こぼれたものをきれいにふきましょう。

食器を返す時のみなさんのちょっとした心づかいが調理員さんにとっては大きな助けになります。一生懸命心をこめて給食を作ってくれた調理員さんに「ありがとう！」の気持ちを込めて、きちんと後片付けができるといいですね。

元気に過ごすためにも、できるだけ残さないようにしましょう。苦手な食べ物も一口からチャレンジしてみましょう！

保冷剤は、入っていた内ぶたにのせて忘れずに返しましょう。



見直そう！夏休み明けの生活習慣

きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の動きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりとりましょう。



早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動することも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



きれいに見えても実は……

わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついていきます。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

