

給食だより 9月

令和7年 9月
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを心がけ、食事をしっかりとって体調を整えましょう。

毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ!

楽しく食べられる
雰囲気を作ろう!



大声で騒いだり、勝手に動き回ったりすると周りの人は落ち着いて食べることができません。テーブルクロスをしめたり、先生にお客様になってもらったりするなどの工夫も楽しいですね。

みんなで一緒に
楽しめる話題を選ぼう!



楽しく会話をして、みんながニコニコして食べられると食事はさらにおいしくなります。人のいやがる話や汚いもの話など、食べる場所にふさわしくない話題は避けましょう。

「おいしい!」は楽しく
食べるまほうの言葉!



料理をほめ、おいしく食べていると、苦手な食べ物がある人も挑戦しやすくなります。食べ物を深く味わう感性や教養を磨き、「言葉のスパイス」をたくさん給食にかけていきましょう。

あとかたづけもしっかりお願いします!

あとかたづけまできちんとし、楽しい給食になります。給食の後片付けのポイントです。



食器の中に残りがついていないか確かめる。

食べ残しはきまりにしたがって食缶などに戻す。



机の上や配ぜん台をきれいにします。



食器はきちんとかさね、スプーンやはしは向きをそろえて返す。

7月の給食をのぞき見!

7月4日
とうもろこしの皮むき

2年生がとうもろこしの皮むきを行いました。むく前に、とうもろこしがどのように育つのか学習しました。今回は東京都の清瀬市で採れたものを使用しました。全校分のトウモロコシをひげが残らないように丁寧にむきました。



7月7日
星のマジカル

フルーツポンチ
バタフライピーという、ハーブティーとしてよく飲まれる植物を原料にしたシロップを使って、色の変わるゼリーを作りました。フルーツポンチにレモン果汁を多めに加えているので、酸性に反応してゼリーが紫色になります!



作ってみませんか

給食レシピ紹介 「夏野菜のドライカレーライス」

材料	分量	切り方	作り方
米	300g (2合)		①米、油、塩、カレー粉を入れて米を炊く。
水	340g		
油	2.4g (小さじ1/2弱)		②油を熱し、にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎを鮎色になるまでじっくり炒め、干しいたけも加える。
塩	1.3g (ひとつまみ)		
カレー粉	0.8g (小さじ1/2弱)		③にんじん・ひき肉を加え、さらに炒める。
サラダ油	2g (小さじ1/2)		
にんにく	1.6g (少々)	みじん切り	④小麦粉を振り入れて、炒める。
しょうが	3g (少々)	みじん切り	
セロリ	8g	みじん切り	⑤水・調味料を加え、混ぜ合わせる。なすを加えて一煮立ちさせる。
たまねぎ	160g (小1個)	粗みじん切り	
干しいたけ	3g	戻してみじん切り	⑥バター・レーズン・さやいんげん・赤ピーマンを加え、水分を飛ばしながら混ぜ合わせる。
にんじん	40g (4cm分)	粗みじん切り	
豚ひき肉	50g		
鶏ひき肉	100g		
赤ワイン	6g (下味)		
小麦粉	14g		
水	100g		
ケチャップ	60g (大さじ4)		
ウスターソース	16g (大さじ1弱)		
なす	40g (1/2個)	いちょう切り(水にさらす)	
塩	2.4g (小さじ1/2弱)		
カレー粉	2.3g (小さじ1強)		
バター	6g (大さじ1/2)		
干しぶどう	20g		
さやいんげん	40g (4本)	ゆでて2cm切り	
赤パプリカ	12g (1/8個)	1cm角切り	



野菜がたくさん入ったカレーライスです。干しいたけのうまみや、レーズンの甘みがコクのある味わいに仕上がります。暑い日にも食欲がそそるメニューです。



保護者の皆様へ
・お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯、また、ボタンが取れかかっていたらボタン付けなどをよろしくお願ひいたします。給食当番はマスクも忘れずに持ってきてください。
・給食の食材や献立は変更する場合がありますので、ご了承ください。