

長い休校期間を経て、6月から学校が始まり、給食も再開されました。しかし、油断は禁物です！一人一人が衛生管理を徹底し、安全な給食時間を過ごしましょう。

## 給食時間の新ルール VS 新型コロナウイルス

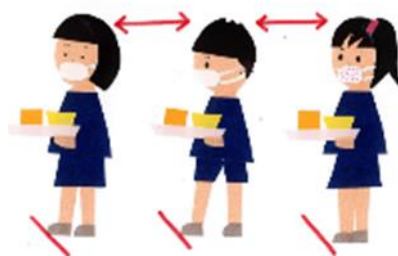
### ①手をアルコールで消毒しましょう

手が汚れている場合は、水と石鹸で丁寧に洗い、きれいなハンカチで拭きましょう。



### ②間隔をあけて並びましょう

「密」を防ぐため、前の人が移動してから進みましょう。



### ③食べる時以外はマスクをつけましょう

「いただきます」の後でマスクをとり、食べ終わったらすぐにマスクをつけましょう。



### ④食事中は静かにしましょう

しゃべらずに食べましょう。食べ終わったら、静かに席で待ちましょう。



「うつらない」  
「うつさない」  
ためにルールを  
守りましょう！

# 給食の栄養について

ウイルスに負けない体をつくるためには、栄養バランスのとれた食事を取り、免疫力を正常に保つことも大切です

学校給食は、栄養バランスを考えて作っています。給食を6つの基礎食品群に分類して、栄養バランスを調べてみましょう。

## 6月1日（月）の献立

- ・白ご飯
- ・牛乳
- ・ソーストンカツ
- ・五色和え
- ・かぼちゃの豆乳入りみそ汁



	主な栄養素 栄養素の働き	食品名
1群	<b>たんぱく質</b> 筋肉・血液をつくる	肉(豚肉)、厚揚げ 豆乳、みそ
2群	<b>無機質</b> 歯・骨をつくる	牛乳
3群	<b>カロテン</b> 皮膚や粘膜を保護する	小松菜、にんじん、 かぼちゃ、いんげん
4群	<b>ビタミンC</b> 体の機能を調節する	もやし、玉ねぎ、 干しいたけ とうもろこし
5群	<b>炭水化物</b> エネルギー源になる	ごはん、砂糖 小麦粉、パン粉
6群	<b>脂質</b> 少量でエネルギー源になる	油

それぞれの食品群を過不足なく食べることで、体に必要な栄養素を自然にとることができます。給食の献立は、6つの食品群が全て含まれるようになっています。残さずに食べましょうね。

## おすすめ給食レシピ

### 【太きゅうりのチャプチェ】

〈材料〉（4人分）

- ・牛ひき肉 60g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・太きゅうり 1/3本
- ・赤ピーマン 1/4個
- ・ぶなしめじ 40g
- ・にら 20g
- ・緑豆春雨 30g
- ・ごま油 大さじ1
- ・しょうが 1/2片
- ・にんにく 1片
- ・清酒 大さじ1
- ・濃口しょうゆ 大さじ2
- ・三温糖 大さじ1
- ・塩こしょう 適量

— A

今が旬の太きゅうりは、炒め物に最適です。

〈作り方〉

- ① 玉ねぎは短冊切り、太きゅうりは皮をむいて種を取り、いちょう切り、赤ピーマンはせん切り、にらは3cm、しめじは小房に、にんにくとしょうがはすりおろす。はるさめは茹でて、適当な長さに切っておく。
- ② Aの調味料を混ぜておく。
- ③ ごま油を熱し、牛ひき肉を炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、玉ねぎ、しめじ、赤ピーマン、太きゅうりの順に加えて炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、にら、春雨、Aの調味料を加え、よく炒めて味を確認する。

### ワンポイントアドバイス

- ・冷蔵庫の中にあるいろいろな野菜で作れます。