

5月 きゅうしょくだより

四日市市教育委員会
令和2年5月
No. 393

休校が続いていますが、課題へのとりくみはすすんでいますか。運動や食事にも気をつけて、元気に過ごしましょう。

さて、5月の **給食目標は 衛生に気をつけましょう** でした。新型コロナウイルス感染予防のためにも、お家でも

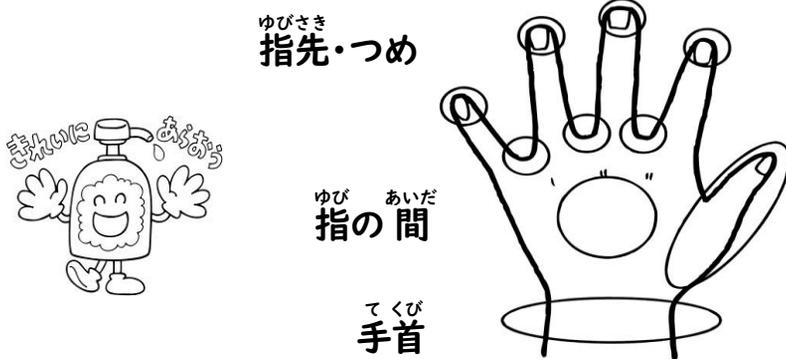
引き続き、衛生面に十分気をつけましょう。

感染症や食中毒の予防には、石けんでの手洗いが大切です!

水でぬらしただけの手洗いでは、かえって細菌が増えてしまいます。石けんを使い、ていねいに手を洗う習慣をつけましょう。特に、洗い残しが多いところは、意識して、ていねいに洗いましょ。



洗い残しが多いところ



つめは短く切ってあるかな?

指先・つめ、指の間、手首までしっかり洗ったかな?

外で遊んだ後や、食事の前に洗ったかな?

<三重県産の食べもの紹介>

これに注目! お茶



四日市市では、お茶の栽培がさかんで、黒色のネットをかぶせて作る、「かぶせ茶」が有名です。しぶみが少なく、甘みがあるのが特長です。

~四日市産のお茶をのんでみよう~

お茶のいれ方(かぶせ茶などの緑茶のばあい)

- きゅうすに人数分の茶葉(1人分小さじ1)を入れ、湯(1人分100ml)をそそいでしばらくおく。
- どの湯のみのお茶も同じこさになるように、少しずつ順番につき分ける。



5・6年生の家庭科教科書にもものっているので、見てみましょう。



お茶をいれた後の葉(茶がら)を料理に使うこともできます。作り方は動画でも見られます。QRコードはこちら⇒(広報マーケティング課制作ちゃんねるよっかいち「vol.765おいしいかぶせ茶レシピ」)



ごはんの重さクイズ

給食のごはんの量は中学年でどれくらいでしょう。

A...約170g B...約200g C...約150g

予想した答え ()
答えは裏面です。

~かぶせ茶一ハン~(つくりやすい量)

- 【材料】茶がら 大さじ1 しお 少々
ごはん茶わん 軽<2はい しょうゆ 少々
卵 1個 しょうゆ 小さじ1
じゃこ 20g 白ごま 小さじ1/3
油 適量 あか 赤じそふりかけ 少々

【作り方】

- ボウルに卵をわって、ほぐす。
- ①にごはんとじゃこを入れてまぜる。
- フライパンを強火で熱し、油をひいて、まぜた②のごはんを入れていためる。
- 茶がらをほぐしながら入れて手早くいためる。
- しお、しょうゆで味をととのえ、しょうゆを回し入れる。
- お皿にもりつけ、白ごま、あか 赤じそふりかけをかける。



おうちの人と作ってみましょう！

5月の給食に予定されていたメニューの紹介



豆腐の肉みそがけ

<材料> (4人分)

とうふ	1丁
豚ひき肉	80g
たまねぎ	大1/4コ
油	小さじ1
赤みそ	大さじ2
さとう	大さじ2
みりん	大さじ1
水	大さじ2
片栗粉	小さじ1/2

<作り方>

- ① フライパンに油を熱し、たまねぎをいためる。
- ② 豚ひき肉を加えていためる。
- ③ 豚ひき肉に火が通ったら、赤みそ、さとう、みりん、水をまぜたものを加えて煮る。
- ④ 同量の水でといた片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ とうふをきってお皿にもりつけ、④の肉みそをかける。

- * たまねぎのほかに、みじん切りにしたエリンギやにんじん、たけのこなどをたしてもいいです。
- * 組み合わせの例…ごはん、あおさのすまし汁

表のごはんの重さクイズの答え

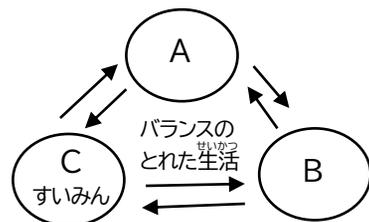


A

高学年なら約200gのごはんです。
お家でのごはんを計ってみても
おもしろいですね。

健康な生活リズムクイズ

ABCにはどんなことがあてはまるでしょう。(○□はそれぞれ同じ文字です)



- A … し □ < j
- B … ○ ん ど ○
- C … き ゆ ○ □ ○

3・4年生の保健の教科書にのっています。

ツナそぼろ

<材料> (4人分)

ツナ(オイル漬)	2缶
しょうが	1/4かけ
さとう	小さじ2
みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
白ごま	小さじ1
青ねぎ	細いもの1本

<作り方>

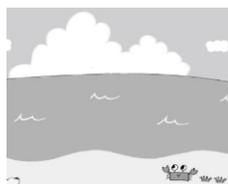
- ① ツナ缶は開けて、油を軽くきっておく。しょうがはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② なべに、さとう、みりん、しょうゆ、①のしょうがを入れて火にかけ、①のツナ、青ねぎ、白ごまを順に加えて煮る。

- * 油がはねることがあるので気をつけましょう。
- * ごはんのにのせて食べましょう。
- * 組み合わせの例…がんもどきの煮つけ、けんちん汁

なにができるかなクイズ

うみのみずからできる2文字の
たべものはなにかな。

(ヒント)しろくてさらさらしています。



1年生の国語の教科書にのっています。

おはしのマナークイズ

やってはいけない使い方は？何ばしとよぶのかな。



3年生の道徳の教科書にのっています。