

# 4月給食だより

江戸川区立篠崎第二小学校  
令和8年4月号  
校長 高橋 宏幸  
栄養士

## ご入学・ご進級おめでとうございます

ご入学・ご進級おめでとうございます。春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



## 安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られていますが、配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる可能性があります。楽しい給食時間を過ごすように、以下のことを守りましょう。

### 給食の前に気をつけること

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</b></p> <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p> | <p><b>手をせっけんできれいに洗いましょう。</b></p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてきましょう。</p> | <p><b>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</b></p> <p>★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。</p> |
|--|--|--|

### 食べるときに気をつけること

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</b></p> <p>★足を組んだり、いぬく犬食いになりたらないようにしましょう。</p> | <p><b>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</b></p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p> | <p><b>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</b></p> <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p> |
|---|--|---|

## 給食当番の決まりを守ろう



みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。



|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <p><b>トイレは身じたくを済ませる前に済ませる。</b></p>                         | <p><b>爪は短く切っておく。</b></p>                                | <p><b>手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。</b></p>            | <p><b>体調が悪い人、手や指にけがをしていいる人は、先生に相談する。</b></p> |
| <p><b>清潔な給食着を身につける。</b></p> <p>★給食着を床に置いて着替えたり畳んだりしない。</p> | <p><b>髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまろう。</b></p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p> | <p><b>マスクで鼻と口をおおう。</b></p>                             | <p><b>汁物は底から混ぜて、具を均等に盛り付ける。</b></p>          |
| <p><b>重いもの、熱いものは協力して運ぶ。</b></p>                            | <p><b>食缶や食器かごなどを床に置かない。</b></p>                         | <p><b>一人分の量を考えて丁寧に盛り付ける。</b></p> <p>30人分なら... 10人分</p> | <p><b>汁物は底から混ぜて、具を均等に盛り付ける。</b></p>          |

## 給食レシピ ★レバーと大豆のマリアナソース★

子供たちからも好評だったメニューを紹介します！

|              |      |  |
|--------------|------|--|
| 《材料(中学年4人分)》 |      | 《つくり方》   |
| 豚レバー         | 100g | <p>①乾燥大豆を固めに茹でます。</p> <p>②豚レバーは一口大に切り、すりおろした生姜、酒をもみこみ1時間以上冷蔵庫で漬けておきます。</p> <p>③マリアナソースの調味料をすべて鍋に入れ、弱火にかけます。さとうが溶けて、ふつふつしてきたら火からおろします。</p> <p>④下味に漬けておいた豚レバーと茹でた大豆にでん粉で衣をつけて揚げます。</p> <p>④揚げた豚レバーと大豆を③のマリアナソースと絡めて完成です。</p> |
| 生姜           | 1.5g |  |
| 酒            | 小さじ1 |  |
| でん粉          | 大さじ3 |  |
| 乾燥大豆         | 30g  |  |
| でん粉          | 大さじ1 |  |
| 揚げ油          | 適量   |  |
|              |      |  |