

* 給食だより *

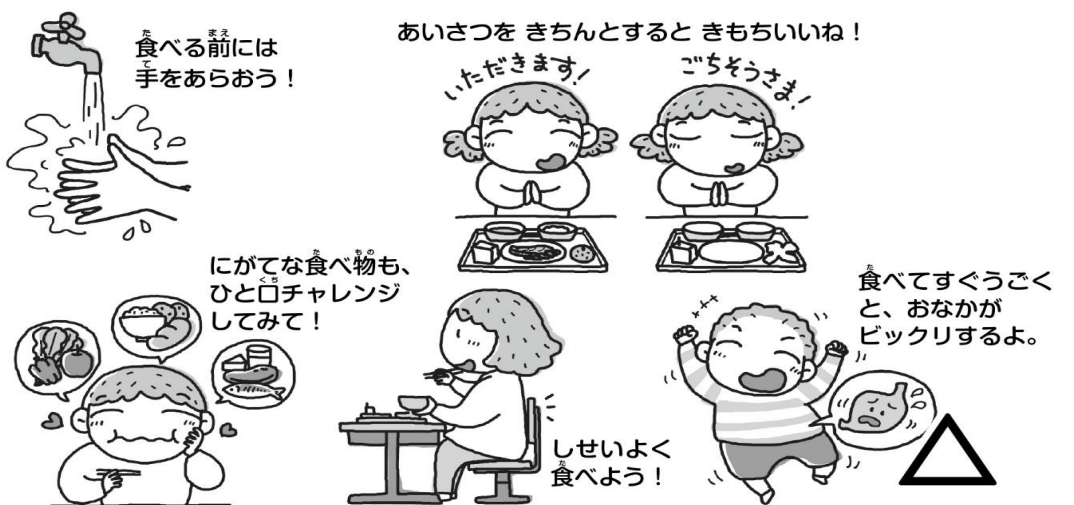
平成31年 4月号
東金市立日吉台小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい学年がスタートしました。給食も2年生以上は8日(月)から、1年生は15日(月)からはじまります。給食当番の服装や準備・食べる時の約束について確認してみましょう。

きゅうしょくとうばんの ふくそう



「食べる時のやくそく」きちんと守って、いただきます！



給食の盛りつけ



給食室は家庭の応援団！

『パリパリサラダ』の作り方

- じゃがいも 90g
- 揚げ油 適量
- キャベツ 100g
- きゅうり 60g
- 人参 25g
- ツナ水煮 30g
- ドレッシング 適量

市内の栄養士さんから教えてもらったレシピです。揚げたじゃがいものパリパリした食感と香ばしさで野菜が苦手でも食べやすくなっています。

- ①じゃがいもは千切りにし、素揚げする。
- ②キャベツは短冊切り、人参は千切り、きゅうりは輪切りにしてサッと茹でてザルにとり冷ます。
- ③食べる直前に野菜とドレッシングを和える。

<簡単ドレッシング>作りやすい分量
 ・ごま油 小さじ2 ・醤油 大さじ1・1/2
 ・酢 小さじ2弱 ・上白糖 小さじ2
 ・胡椒 少々

*給食では衛生面からサラダの食材も一度加熱しています。家庭で作る際は切り方を工夫して生で食べてもよいと思います。
 *レタスやコーン、トマトなどお好きな野菜でアレンジしてみてください。

給食での食物アレルギー対応は？ ~みんなが安全に楽しく食べるために~

食物アレルギーのある人もない人も、みんながアレルギーについて正しく知ることで、事故を防ぎ、安全に楽しく食べられます。給食では文部科学省の『食物アレルギー対応指針』等をもとに作成された、『東金市学校給食食物アレルギー対応マニュアル』に基づき、安全性を最優先にしています。ご理解とご協力をお願いいたします。

食物アレルギーについて知ってほしいこと

<p>食物アレルギーは好き嫌いとは違います</p> <p>好き嫌いやわがままとは違います。食物アレルギーのある人の気持ちになって考えてみましょう。</p>	<p>アレルギーのある人はできないことがあります</p> <p>ふれたりや吸い込んだりするだけで症状が出てしまうことがあります。牛乳のリサイクルや配膳台のそうじなど、学校生活の中でできないことがあります。</p>	<p>さまざまな症状があります</p> <p>アレルギーの症状はさまざまです。アレルギーのある人がつらそうにしていたり、自分に何か変わったことが起きた場合は、すぐに先生に知らせましょう。</p>
---	--	---