



5月 給食だより

川北町

さわやかな季節になりました。食事のときに身じたくを整えることは、みんなが気持ちよく食事をするために大切なことです。当番にふさわしい、清潔な身じたくができているか確認しましょう。

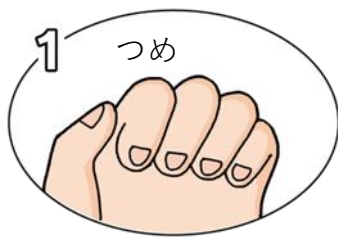
給食とうばんの

身じたく・じゅんび

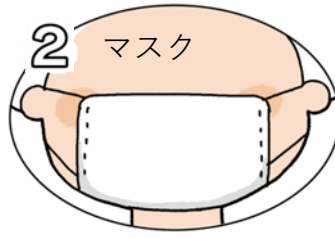
6つのポイント



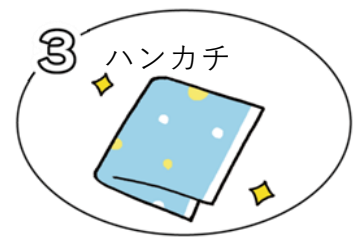
衛生的で安全な給食を配るために、清潔な身じたくをしましょう。



1 つめ
つめの間には多くの細菌がいるので、短く切っておきましょう。



2 マスク
鼻と口の中には多くの細菌やまれにウイルスがいます。マスクできちんとかくしましょう。



3 ハンカチ
毎日清潔なハンカチを用意しましょう。



4 手洗い
せっけんをつかって十分な手洗いをしましょう。



5 三角巾
かみの毛がでないように三角巾をかぶりましょう。



6 エプロン・三角巾
エプロン・三角巾は当番後、家で洗濯・アイロンがけをして月曜日に忘れずに持ってきてきましょう。

ごぼうとえだ豆のサラダ



材料 【4人分】

- ・ごぼう 1/2本
- ・にんじん 1/5本
- ・しょうゆ 小さじ1杯
- ・さとう 小さじ1杯
- ・ツナ缶 小1缶
- ・えだ豆 カップ1杯
- ・ゴマドレッシング 適宜
- ・すりごま 小さじ1杯

作り方

- ① ごぼうは包丁の背を使って表面を軽くこそげ取って千切りにし、水にさらしてあくを抜く。にんじんは細切りにする。
- ② ごぼうとにんじんをカックのしょうゆ、さとう、水少々で煮て冷ます。
- ③ えだ豆は塩ゆでして冷まし、さやからははずす。
- ④ ツナは油を切ってほぐす。
- ⑤ ②から④を混ぜ合わせてドレッシングで味つけし、すりごまを振り入れる。

ゴマドレッシングの代わりにマヨネーズで味つけしてもおいしいです。ごぼうとにんじんを煮て下味をつけることで、水っぽくならずおいしく食べられます。

