にじいろだより

大崎東学校給食センター
令和７年５月号

おうちの方と
一緒に
読みましょう

新学期がスタートして，約１か月がたちました。新しい生活には慣れましたか？　疲れが出やすい時期です。『はやね　はやおき　あさごはん』で，生活リズムを整え，元気な体つくりをしていきましょう。

白衣について考えよう
～みんなが安全に気持ちよく食べるために～

ご家庭での洗濯やアイロンがけなど、清潔な白衣の準備にいつもご協力いただきありがとうございます。
子どもたちは白衣を着て当番活動をすることで、「衛生と安全に注意することの大切さ」を学んでいきます。

白衣に腕を通したら、大きな責任背負ってる！

NG

トイレは白衣に着替える前にすませておきましょう。手はせっけんを使ってていねいに洗い、清潔なハンカチできちんとふきとりましょう。

給食当番さんには、クラスのみんなに安全に給食を届けるという大きな責任があります。その自覚をきちんともちましょう。ふざけたり、不衛生なことをしたりしてはいけません。

NG

NG

白衣の取り扱いに気をつけます。床の上でたたんだり、汚れた場所に白衣袋を置いたりしてはいけません。

給食当番さんが白い白衣を着るのは汚れがすぐにわかるようにする目的もあります。食べ物を扱うときは、清潔な身なりや態度をいつも心がけていたいですね。

掲載元：（健学社）食育フォーラム５月号

にじいろだよりでは，人気の給食レシピを紹介していきます。
紹介されていない給食レシピをお知りになりたい時は，
大崎東学校給食センター（５５－５０７０）にお問い合わせください。

にじいろキッチン
大崎東学校給食センター

人気の給食レシピ　キャベツのごま酢あえ（5月28日）

＜材料　小学生4人分＞

●キャベツ（短冊切り）	１５ｇ	○三温糖	大さじ１/２
●もやし	６０ｇ	○穀物酢	大さじ１/２
●にんじん（千切り）	２０ｇ	○しお	小さじ１/３
●油揚げ　（短冊）	８０ｇ	○ゴマ油	小さじ２/３
		○すりごま	大さじ１と１/２

＜作り方＞

① 野菜と油揚げを切っておく。
② ①と②をゆでて冷やしておく。
（野菜は，しっかりと水気をしぼる）
③ ○の調味料とごまを合わせておく。
④ ③と④をよく混ぜ合わせて，できあがり。

※キャベツの他，季節の野菜で作ってみるのもおすすめです。