

# いただきます

恵庭中学校  
食育だより No. 2  
栄養教諭

## 給食の約束 ～給食時間について考えよう～

みなさんの給食時間の様子を確認して約2カ月が経ちました。4月は1年生の教室を中心に、5月に入ってからは全学年の様子を見ていますが、ぜひ確認してほしい点を4つ挙げました。準備～後片付けの様子を思い出しながら、①～④のチェック項目について自分自身の行動を確認してみましょう。

<p>①給食時間の最初に、石けん(ハンドソープ)を使って手洗いができていますか。</p>	<p>②配膳 静かに並んで待っていますか。</p>
<p><input type="checkbox"/> 毎日できている <input type="checkbox"/> 時々できている <input type="checkbox"/> 毎日できていない</p> 	<p><input type="checkbox"/> できている <input type="checkbox"/> 時々できている <input type="checkbox"/> できていない</p> 
<p>※きれいなハンカチで手を拭くことも大切なポイントです。</p>	<p>※並ぶ時間が長いと、前後の人とお話してしまう傾向があります。</p>
<p>③給食当番の活動中 静かに盛り付け作業をすることができていますか。</p>	<p>④後片付け後の配膳台運び ストッパーを外してから、配膳室へ運んでいますか。</p>
<p><input type="checkbox"/> できている <input type="checkbox"/> 時々できている <input type="checkbox"/> できていない</p> 	<p><input type="checkbox"/> できている <input type="checkbox"/> 時々できている <input type="checkbox"/> できていない</p> 
<p>※食べ物を衛生的に配膳するために、大切です。(配膳後の待ち時間も同様。)</p>	<p>※ストッパーをつけたまま配膳台を運ぶと、床に黒い汚れがついてしまいます。</p>

## 「ピビンバ」の作り方 おうちで作ってみよう! おすすめ給食レシピ

<材 料> 4人分(作りやすい分量)

- 豚ひき肉(100g)
- 料理酒(小さじ1)
- サラダ油(小さじ1)
- 長ねぎ(30g)
- にんじん(20g)
- たけのこ(25g)  
(給食では水煮を使用)
- 生姜(少々)
- にんにく(少々)
- 調味料～しょう油(20g)、豆板醤(1g)、コチュジャン(5g)、砂糖(8g)、白ごま(5g)、ごま油(少々)
- もやし(150g) ～茹でて水気を切っておく
- ほうれん草(60g) ～茹でて水気を切っておく

### <作り方>

- ① フライパンにサラダ油を入れ、生姜、にんにくを香りが出るまで炒める。
- ② ①に、たけのこ、人参を入れて軽く炒めたら、豚ひき肉、料理酒を入れる。
- ③ ひき肉に火が通ったら、しょう油、豆板醤、コチュジャン、砂糖で味付けし、長ねぎを入れ炒める。
- ④ 茹でて水気を切っておいた、もやし、ほうれん草をフライパンに入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ ごま油・白ごまを入れて混ぜて、完成!

### <ポイント>

- もやし、ほうれん草は下茹での時に、茹ですぎないことが、美味しく作るポイントです。
- おうちでは、大きめの深い器にごはんを入れ、出来上がったピビンバをごはんののせて、お好みで卵黄を添えて食べてみましょう。