

5月

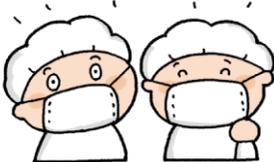
給食たより



令和5年度 5月
沖縄県立美咲特別支援学校

【今月のテーマ】
・給食の準備・片付けを
協力してやろう。

給食当番は、みなさんが楽しみにしている給食を、安全で衛生的に準備をして配ぜんする大切な役割があります。身支度や手洗いをしっかりと行い、協力し合って思いやりや責任を持った活動ができるようにしましょう。



給食当番の身支度

髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
マスクをきちんとつけよう

つめは短く切っておこう
右けんを使って手を洗おう

清潔な白衣を着よう
ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

安全にすばやく！ 給食の準備をするこつ

給食当番はしゃべらずにすばやく身支度をしよう
衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう
当番以外の人は配ぜんが済んだら座って待とう



心を込めて 給食の片づけ

食べ残しは決まりを守って食後に戻そう
食器に食べ物がついていないかを確認しよう
配ぜん台をきれいにしよう



★4月の「琉球料理の日」献立★



牛乳 あわご飯 スルルー小の唐揚げ
パパヤーサラダ なかみ汁 ちんすこう

毎月第3水曜日
琉球料理の日

～なかみの吸い物(なかみ汁)～

手間をかけて仕込む中身の吸い物は、祝いの席にかかせない
おきなわでんとうきしるもの
沖縄の伝統的な汁物です。



食べ物ノート **ゴーヤ**

5月8日はゴーヤの日です。緑のカーテンでもおなじみのゴーヤには、日よけ効果もありますが、その苦みから虫よけの効果もあつたことから窓を開け放して暮らしていた昔の沖縄の暮らしに役立っていたそうです。また、東南アジア全域では、昔からゴーヤの葉と種は、薬として使われていたそうです。特に、ゴーヤの葉の煮汁は、皮膚病全般に効果があるとされているようです。ゴーヤには、ビタミンCやカリウム、カルシウム、マグネシウムなどが多く含まれます。苦みの成分には、食欲を増す効果があるといわれます。

GO-YA!!

給食レシピ紹介

＊毎月給食たよりにて、学校給食のレシピを紹介します。ご家庭でも是非作ってみてください。

【今月のレシピ】 ～ゴーヤーチップス～

材料(作りやすい量)

- ゴーヤー……………1本(200g)
- 片栗粉……………10g
- ※揚げ油……………適量
- 塩……………少々(一つまみ程度)

作り方

- ①ゴーヤーは洗って半分から切り、ワタを除いて薄くスライス。
- ②①に片栗粉をまぶし、高温の油でさっと揚げる。
- ③塩をお好みでまぶして出来上がり♪。



塩のかけすぎに注意しましょう。
子ども達の苦手なゴーヤーもチップスにするとバクバク食べちゃいます。
県内の小中学校の学校給食で人気のメニューです！