



連日、厳しい寒さが続きます。こんな季節だからこそ、温かいものは温かいうちに食べたいですね。給食センターでも、なるべく温かいまま教室に届けられるように、出来上りのタイミングなどを考えて調理しています。教室に届いた後も、みんなで協力して準備を行えば「いただきます」をするまでの時間を短くでき、冷めずに食べられるので、給食をよりおいしくいただくことができます。

## おいしく食べよう～ポイントは準備の仕方～

みんなで協力して準備ができると、教室にワゴンが届いてからおおよそ10分で準備ができます。食べる時間を長くとれるように、みんなで工夫をしてみましょ。うちでも自分ができることを見つけてお手伝いができるといいですね。

### 給食当番

手洗いのあと、  
身支度をととのえます

衛生的に配ぜんするためにも、  
配っている間はおしゃべりを  
しません。当番さんにも必要な  
こと以外は話しかけないでね

1人分がどのくらいになるか、  
見当をつけてから盛り付けま  
しょう。算数のかけ算・割り算・  
分数が使えるよ

つめは短く

マスクは口と鼻が  
かくれるように

汁の中の具は底に  
たまりやすいよ。  
かきまぜながらよ  
そうといいね

### 給食当番以外

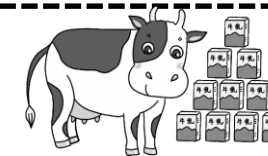
換気をしっかり  
行おう

机の上は早め  
に片づけてね

手はせっけんを使ってすみずみまで  
ていねいに洗おう

洗った後は、せい  
けつなハンカチで  
ふきとることも  
忘れずにね

## 牛乳の話 クイズです！



お母さん牛一頭が1日に出すミルクの量は、牛乳パック(200ml)で何本くらいになるでしょう？

- ① 10本分(2リットル) ② 50本分(10リットル) ③ 150本分(30リットル)

牛は、牧草、稲わら、米ぬか、大豆を絞った残りなどをえさとして食べます。牧場の人はこれらをバラバラにあげるのではなく、混ぜてからあげます。この牛のごはんを、牛たちは1日に30～50kgくらい食べるそうです。

お母さん牛が出すおっぱいの量は1日におよそ30Lです(こたえ：③)。でも、30Lよりもっといっぱい出すときもあります。何と50Lも出す牛もいるそうです。

寒くなると、給食の牛乳の残りが多くなります。冷たくて飲みにくいかもしれませんが、そんなときは牛乳を出してくれる牛のことを考えてみてください。牛乳には丈夫な骨や歯をつくるカルシウムがたっぷり含まれています。小学3年生が給食1食分ですべておきたいカルシウムの量は350mgです。みんなの牛乳パックの横には1パックあたりに含まれるカルシウム量が印刷されています。あとでどのくらいカルシウムが入っているかみてくださいね。

ただ乳アレルギーなどで牛乳を飲むことができない人もいます。そのときは、代わりに骨まで食べられる魚、とうふ・厚揚げ・納豆などの大豆製品、海そう、濃い色の野菜などを意識して食べるようにするといいですね。

## 福豆が残ったら…

豆まきをして年の数だけ食べて…。残ったら福豆で簡単なおかずやおやつはいかがでしょう。「大豆のソテー青のりあえ」と「ココア大豆」です。

### 4人分

#### 【材料】

<大豆のソテー青のりあえ>  
炒り大豆(福豆)  
…………… 30g  
バター  
(または油)…… 小さじ1  
三温糖………… 小さじ1強  
しょうゆ…… 小さじ1/3  
あおのり…… 小さじ1/2  
ごま…………… 小さじ1/4

#### <ココア大豆>

炒り大豆(福豆) …… 30g  
水…………… 大さじ1  
砂糖………… 小さじ1/2  
純ココア………… 2g

#### 【作り方】

(大豆のソテー青のりあえ)

- ① 鍋にバターと三温糖を溶かす。
- ② 炒り大豆を入れる。
- ③ しょうゆを入れる。
- ④ 青のり、ごまであえる。

#### ココア大豆作り方

- ① 鍋に水と砂糖を入れて煮立てる。
- ② ココアを入れて煮溶かす。
- ③ 炒り大豆を入れて、かき混ぜる。
- ④ 全体がどろっとしてきたら、火を止めて豆がバラバラになるまで手早く混ぜて、冷めます。