

# ペロリ！



## 第8号

さむ ほんかくてき 寒さが本格的になり、雪が降る日も出てきました。市内では学級・学年閉鎖も発生しています。がくいはっようかい しゅうりょう 学芸発表会は終了しましたが、かぜ 風邪やインフルエンザにならないよう、しっかりと対策を行つていましょう。

### かんしゃ た 感謝して食べよう

11月の目標は「感謝して食べよう」です。まいにちなにげ た しょくじ 食卓に並ぶまひと かか でにたくさんの人々が関わっています。なか こんかい きゅうしょく こんだてさくせい ちゅうりさきょう ちゅうもく その中でも今回は給食の献立作成と調理作業に注目してきゅうしょく ようす すこ つた 給食ができるまでの様子をほんの少しお伝えします！

☆献立作成☆

まいつき こんだて やく げつまえ けってい  
毎月の献立は、約2か月前に決定しています！

#### こんだてづく 献立作りのポイント

- えいよう しやく しやく しやく しやく しやく  
・栄養バランス
- わようちゅう しやく しやく しやく しやく  
・和洋中のバランス
- にんき しやく しやく しやく しやく  
・人気メニュー
- ぎょうじしょく しやく しやく しやく しやく  
・行事食
- しゅん しょくさい しやく しやく しやく  
・旬の食材
- きんがく しやく しやく しやく しやく  
・金額
- じ ば さんぶつ しやく しやく しやく しやく  
・地場産物
- ちゅうりじかん しやく しやく しやく しやく  
・調理時間
- など

にくや お肉屋さん・やおや  
かこうひんぎょうしゃ れんらく  
加工品業者さんなどに連絡。  
こんだて あ なに  
献立に合わせて「いつ、何を、  
どのくらい」つか つか  
とど じゅんび つた  
使うのかを伝え、届けてもらう準備をする。

☆調理作業☆

じ ぶんごろ じ ぶんごろ やく じかん づく  
7時30分頃から 10時30分頃の約3時間で作られます。

#### したしより (下処理)

- かわ つか  
・皮などの使えないところをとります。
- むし いた てんけん  
・虫がないか、傷みがないかを点検し、3回洗います。
- やさい きかい つか き  
・ほとんどの野菜は、機械を使って切れます。



#### ちゅうり (調理)

- おお なべ つか づく  
・大きな鍋を使って作ります(汁物は5つ分、炒め物は3つ分)。
- はい やく にんぶん  
・1杯に約10人分入る「ひしゃく」を使って盛り付けします。
- りょうり にんすう あ も つ  
・どの料理もクラスの人数に合わせて盛り付けしています。

