

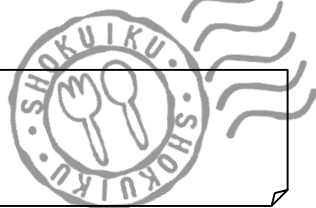


特<sup>とく</sup>別<sup>べつ</sup>号<sup>ごう</sup>

令和2年度  
神戸市立東灘小学校  
食育だより

がっこう やす 学校がお休みになって2カ月近くがたちましたが、みなさん元気にすごしてい  
ますか？令和2年度最初の「ぱくぱくもりもり」は、おうちで過ごすときに役立つ  
しやうほう つた 情報をお伝えします。

## コロナウイルス感染症を予防しよう



### ○まいにち しょくじ きそくただ 毎日の食事を規則正しくとろう

コロナウイルスにかぎらず、病気に負けない体をつくる  
には、1日3回の食事をしっかりとることが大切です。食べる  
まえは、かならず手をていねいにあらきましょう。



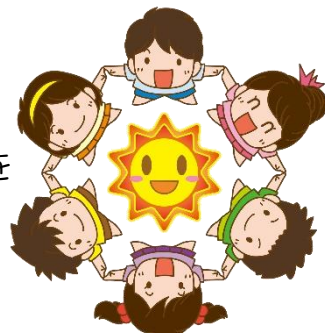
### ○お じかん ね じかん き からだ じゅうぶん やす 起きる時間・寝る時間を決めて、体を十分に休めよう

からだ こころ つか 体や心が疲れてしまわないように、学校がお休みの  
あいだ きそくただ 間も規則正しくすごしましょう。寝る前にスマホや  
ゲームを見るのは、からだ のためによくありませんよ。



### ○からだ うご じかん つく 体を動かす時間を作ろう

みじか じかん そと で ひ ひかり あ からだ  
短い時間ベランダなどの外に出て、日の光を浴び、体を  
うご 動かしましょう。そのときは、かならず「密閉・密集・密接」  
の『3つの密』にならないように気をつけましょう。



# つくってみよう！かんたんクッキング



クッキングクラブでもつくったことのある、かんたんな料理を  
紹介（しょうかい）します。おうちの人と一緒に（ひと いっしょ）つくってみましょう。

## ぎょうざの皮ピザ

### ざいりょう 材料

- ・ぎょうざの皮
  - ・ピザ用チーズ
  - ・コーン缶、ツナ缶、  
ピーマンなどの具
  - ・トマトケチャップ
- ### どうぐ 道具
- ・スプーン
  - ・まな板とほうちょう
  - ・トースター

### つく かた 作り方

- ① トースターの大きさにしたアルミホイルにぎょうざの皮をならべ、トマトケチャップをうすくぬる。
  - ② 缶づめは油や水分をきっておく。コーンやツナなど、好きな具を皮にのせる。野菜はうすく切ってからのせる。
  - ③ ピザ用チーズを具の上（うへ）にのせる。
  - ④ トースターで焼く。
  - ⑤ チーズがとけ、こげ目がつけばできあがり。
- ☆ケチャップをぬりすぎるとぎょうざの皮がやぶれてしまうので、気をつけましょう。

## マシュマロサンドクッキー

### ざいりょう 材料

- ・クッキー8枚
  - ・マシュマロ4個
- ☆あれば  
チョコレート  
デコペン など

### どうぐ 道具

- ・耐熱さら
  - ・電子レンジ
- ☆必要なら  
チョコレートをとかす道具（鍋など）

### つく かた 作り方

- ① 耐熱さらに、クッキーのうら面（うへ）を上にしてならべる。
- ② ならべたクッキーの上に、マシュマロをおく。
- ③ レンジで1分くらい加熱する。
- ④ 熱いうちに、マシュマロをつぶすように残りのクッキーを1枚ずつ重ねる。

☆レンジで加熱したマシュマロはとても熱いので、冷めるまで触らないようにしましょう。

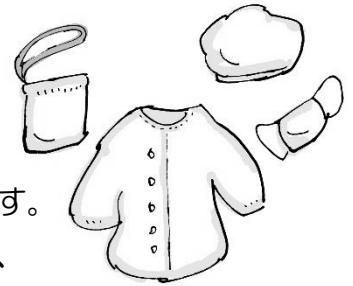
☆とかしたチョコレートをかけたり、デコペンなどでかざったりするのもたのしいですよ。



## おうちの方へ

### 給食用エプロンについて

給食当番になると、週末に自宅にエプロンを持ち帰ります。洗濯をして翌週はじめに持たせてください。ボタンの不備、ゴムのゆるみ、ほつれなどがありましたら、修繕をお願いします。修繕に必要なゴムやボタンは、学校よりお渡しします。なお、洗濯乾燥機の使用は、ゴムが劣化しますのでお控えください



### 給食費について

給食費は月額 4,350 円です。各学年の年間給食回数に応じ、一食 260 円で計算し、年度末に清算返金させていただきます。

### アレルギーについて

神戸市の学校給食では、卵除去食・給食の中止・弁当持参等、アレルギー対応をおこなっています。対応には医師の診断が必要になります。アレルギーや、その他食事面で心配な事などありましたら、学校におたずねください。



普段学校で食べている給食の献立をみなさんの家庭でも作ってもらえるように、料理レシピ投稿・検索サービス「クックパッド」でレシピの公開がされています。毎月、季節や行事に合わせたレシピを掲載していますので、お子さんの好きな献立やおすすめの献立を家庭でも作り、いっしょに味わってみてください。

URL : <https://cookpad.com/kitchen/26969991>

アカウント名「神戸市学校給食レシピ」

