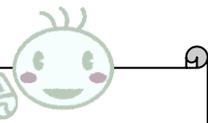


# きゅうしよくだより

板橋区立板橋第一中学校  
給食室  
令和7年5月号

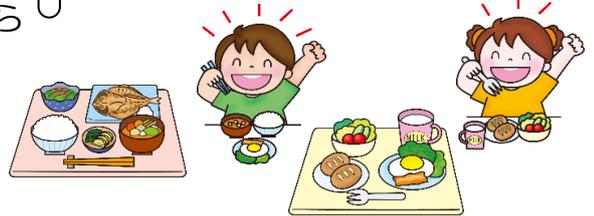


## 一日のスタートは朝ご飯から。 元気に過ごすためのスイッチです！

新学期を迎えて1ヶ月がたちました。ゴールデンウィークから始まる5月ですが、新しい生活にも慣れてきましたか？

1日のスタートを気持ちよく切るためには、朝ご飯をしっかり食べることです。朝ご飯を抜いてしまうと体内リズムが崩れ、頭も身体もぼんやりしたまま過ごすことになります。毎朝決まった時間に朝ご飯を食べるように心がけましょう。

5月の給食目標  
衛生的な食習慣を身に付けよう



## 食事の前にはしっかり手を洗おう！

食事前の手洗いは、食中毒予防の基本です。普段さまざまなものに触れる私たちの手は、細菌やウィルスが付着しやすい部位です。ただ水に流すだけではなく、石けんでしっかり手を洗うことが重要です。

右の写真は、文部科学省から通達されている、「学校給食における標準的な手洗いマニュアル」です。調理員さんたちは毎日、作業ごとにこのような手洗いをしています。



## 焼肉サラダ

レシピのリクエストをいただきました！！

人気メニューのレシピです。

### 焼肉サラダ (5人分)

油	小さじ1	肉の下味	玉葱 (すりおろし)	1/8個
豚肉	100g		塩	小さじ1/2
にんにく	一かけ		黒こしょう	少々
白ごま	小さじ1		油	大さじ1
ごま油	小さじ1		ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2		酢	小さじ1/2
砂糖	小さじ1		砂糖	小さじ1
			しょうゆ	大さじ2

ドレッシング

### 作り方

- ①野菜を切って茹でておく。
- ②豚肉は下味をつけて炒めておく。
- ③ドレッシングはよくかき混ぜて加熱する。
- ④①②③を合わせる。

知りたいレシピがあったら  
教えてください！！



## 学務課からのお知らせ

日頃より、給食当番用エプロンの洗濯についてご協力いただきありがとうございます。各家庭のご協力により、清潔なエプロンで給食の準備に取り組むことができますが、香りの感じ方には個人差があるため、ご使用される洗剤や柔軟剤などで生徒の食欲に影響を与える場合があります。

つきましては、洗濯の際ご配慮いただきますようお願いいたします。

