



給食だより

岸和田市学校給食センター
平成29年度 2月



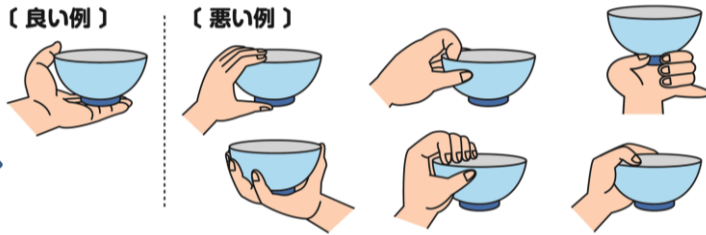
暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ寒さは厳しいですね。風邪やインフルエンザの予防のために、規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけましょう。

食事のマナーは必要？

「自分が困らないから食事のマナーは必要ない！」と思っている人はいませんか？食事のマナーは自分のためだけでなく、一緒に食べる人が気持ちよく食べるためにも大切なものです。次の7つは、中学生のうちにマスターしてほしい内容です。みなさんは、いくつできているでしょうか？

- ①おわん(飯わん、汁わん)を正しく持つ(意外とできていない人が多いです…。)
- ②おはしを正しく持つ(和食なのにスプーンでごはんを食べていませんか？)
- ③食器を正しく置く(食べる前に置き直すと食べやすいですよ！)
- ④正しい姿勢で食べる(ひじをついたり、足を組んだりしていませんか？)
- ⑤口に食べ物を入れたまましゃべらない(中学生ならみんなできていますね！)
- ⑥楽しい会話をする(準備を早く済ませるとゆっくりできますね。)
- ⑦食事のあいさつをする(学校だけでなく、家でもできていますか？)

おわんの持ち方



おわんの持ち方は、意識すれば、すぐに直せます！

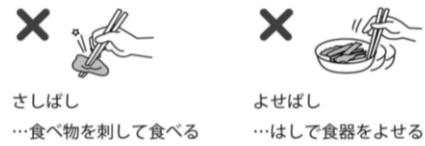
はしの持ち方とマナー



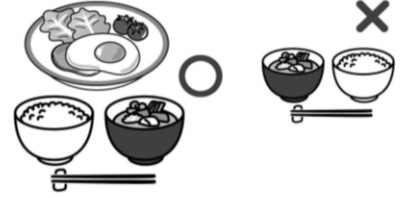
【はしの持ち方】

上のはし…親指、ひとさし指、中指の3本でしっかりはさみます。えんぴつ持ちと同じです。下のはし…親指のつけ根と、薬指でささえます。上のはしを動かして、はしの先を開いたり閉じたりして、物をはさみます。

【間違ったマナー】



料理の並べ方

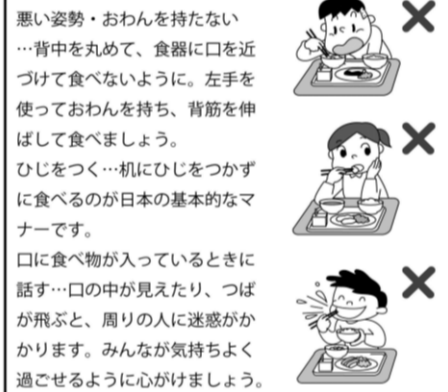


料理の並べ方は、手前にはしを置き、左にごはん、右に汁物を置きます。おかずはその奥に置きましょう。「ひ・だ・り」は3文字だから「ご・は・ん」と覚えると、覚えやすいです。

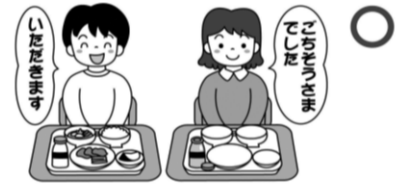
正しい姿勢とマナー



【悪い姿勢とマナー】



食事のあいさつ



食べる前には「いただきます」食べ終わったら「ごちそうさまでした」と、感謝の気持ちをこめて、あいさつをします。右の男の子の絵は、まだ料理に手をつけていない様子なので、食べる前の「いただきます」のあいさつが正解です。おうちでも給食でも、きちんとあいさつをし、残さずきれいに食べるようにしましょう。

給食レシピ

とろみがついているので、寒い冬に体が温まります。

2/13 のっぺい汁

材料と分量・目安 <4人分>

鶏肉	80g	細かく切る
にんじん	40g	いちよう切り
大根	60g	いちよう切り
里芋	60g	半月切り
白玉もち	100g	
小松菜	40g	2cm長さ
だし汁	560cc	
淡口しょうゆ	18g	
みりん	10g	
塩	1g	
片栗粉	5g	

作り方

- ①だし汁をとる。
- ②だし汁に鶏肉、小松菜以外の野菜を加えて煮る。
- ③調味し、白玉もちを加えて煮る。
- ④水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤小松菜を加えて煮る。

※給食では冷凍の白玉もちを使用していますが、家庭では、普通のもちを入れてもおいしいですよ。

2月2日(金) 「節分献立」



2月3日の節分は、「立春」の前日で季節の変わり目となる日です。節分には豆(福豆)をまき、鬼(邪気)をはらう習慣があります。また、巻き寿司やいわしを食べます。給食では、手巻きのりにごはん(ノンエッグマヨネーズで和えたチキンサラダ)をのせ、「手巻き寿司風」として食べてください。「いわしのかば焼き風」も出ます。

旬

2月5日(月) 「金目鯛の西京焼き」

金目鯛は深海魚で真鯛や黒鯛などの鯛とは異なる仲間ですが、身が柔らかく旨味のある魚で、高級魚として知られています。全体があざやかに赤く、目が金色なので、金目鯛と名がつけました。



2月9日(金) 「チャンポン」

チャンポンとは、肉や野菜などを炒め、中華麺と一緒にスープで煮込んだ長崎の名物料理です。渦の模様のついたかまぼこの「なると」も入ります。「煮込んだラーメンの方がよい。」という意見が多かったので、今回はスープと一緒に中華麺を煮込んでいます。



2月29日(水) 「シラヌヒ」

シラヌヒという名は熊本県の地名からつけました。「清見」と「ポンカン」の交配によりつくられた柑橘類で、ヘタの部分が出っ張っているのが特徴です。ポンカンよりも少し大きく甘味があり、種もほとんどないので袋ごと食べられます。

