4月号 調理場だより

～今月のテーマ～

食事のマナーについて

城西共同調理場

新しい年度がスタートしました。給食も始まります。新しい友達となかよくおいしく給食を食べてほしいと思います。この「調理場だより」では、毎月様々な食の情報をお届けします。４月号では、「食事のマナー」について考えてみましょう。

食事のマナーは自分以外の人に配慮する行動や態度のことです。「相手への思いやり」です。一緒に食べる人をいやな気持ちにさせないだけでなく、自分の健康を守るためにも必要なことです。

食事の前は手を洗う

食事の前に石けんで手をしっかり洗うことは、自分自身を病気から守るだけでなく、周りの人への感染も防ぐことができます。

心をこめてあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」ということばには感謝の気持ちが込められています。気持ちを込めてあいさつをしましょう。

食事中の話題

食事中の会話は食事を楽しむために欠かせないものですが、口の中にものを入れたまま話をしないようにします。話題にも気をつけましょう。

姿勢を正して

姿勢が悪いと見た目が悪いだけでなく、胃や腸の働きが悪くなり、消化がしにくくなります。食後に腹痛をおこしたり、食べ残しにつながったりします。

正しい配膳や食器具のあつかい

食器は正しく並べます。

旬をいただきます！

熊本市の学校給食では、熊本市をはじめ県内各地でとれる農作物を積極的に取り入れています。現在、生産者の方々のご協力のもと熊本市産品の野菜や果物など約３０品目使用しています。さらに、熊本市産の野菜や果物を取り入れた献立を、毎月１９日前後の日に「ひごまるデー」給食として紹介しています。

豚キャベツ丼

４月の給食に登場するよ！おたのしみに！

●材料（４人分）

ご飯　４杯
豚肉こま切れ　120ｇ
　酒　小さじ１
　塩　少々
　こしょう　少々
　油　適量
たまねぎ　1/2個（80ｇ）
人参　1/4本（40ｇ）
キャベツ　1/6個（160ｇ）
にんにく　1/5片（1.2ｇ）
濃口しょうゆ　大さじ１弱　Ⓐ
砂糖　小さじ１　Ⓐ
でんぷん　小さじ１

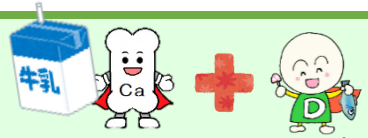
●作り方●

① 玉ねぎは 5ｍｍ幅スライス、人参は千切り、キャベツは 1.5ｃｍ幅のざく切りにしておく。にんにくはみじん切りしておく。
② フライパンに油をひき、にんにく、豚肉、酒、塩、こしょうを入れて炒める。
③ 豚肉の色が変わったら玉ねぎ、人参をいれて炒める。
④ 玉ねぎ、人参が柔らかくなったら、キャベツをいれてしんなりするまで炒める。
⑤ ④にⒶを入れ、味がなじんだら、水で溶いたでんぷんを入れとろみがついたら完成！

中学生に特に必要な栄養素

献立表で探してみてね！

成長期のみなさんに特に必要な栄養素「カルシウム」と「鉄」。給食では毎月、カルシウムと鉄を強化した献立が登場します。その日は、カルシウムや鉄を多く含む食品や効率よく吸収するための工夫などをご紹介します。



カルちゃん　カルディ

カルシウムは骨や歯を作り丈夫にするだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる働きもあります。ビタミンＤを一緒に摂取すると吸収がよくなります。カルシウムは乳製品や小魚などに多く含まれています。

鉄っちゃん　テッシー

鉄は血液中で酸素を全身に運ぶヘモグロビンの材料です。身体が成長すると鉄の必要量も多くなります。ビタミンＣと一緒に摂取すると吸収がよくなります。レバーやひじき小松菜を使った料理が登場します！