

# 4月号 調理場だより

出水南共同調理場  
新しい年度がスタートしました。給食も始まります。新しい学級でも楽しく給食を食べ  
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。

## ～今月のテーマ～ 食事マナーって?!

### 食事マナーについて

#### 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。



#### 食事中的話題

食事中的の会話は食事を楽し  
むために欠かせないものでは  
ありますが、口の中にもものを入れたま  
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ただけでな  
く、胃や腸の働きが悪くなり、消化され  
にくくなります。食後におなかが  
痛くなったり、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。



熊本市の学校給食では、熊本市を

### 旬をいただきます



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約 40 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「ひごまるデー」給食として紹介しています。



### 春キャベツのマスタードサラダ



#### ●材料 (4人分) ●

- ベーコン 40g    キャベツ 200g
- きゅうり 50g    玉ねぎ 20g
- 粒マスタード 2.5g
- さとう 2.5g
- サラダ油 15g
- 酢 15g
- 塩コショウ 少々

④

#### ●作り方●

- ① ベーコンは短冊に切りカリカ  
リに炒めて冷ましておく。
- ② キャベツはせん切り、きゅうり  
は薄く切り軽く塩でもんでお  
く。玉ねぎはみじん切りにして  
水にさらしておく。
- ③ ①②を調味料④であえる。

\*材料の水分はよく切っておね!

### 中学生に必要な栄養分



成長期のみなさんに必要な栄養素

「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。おたのしみに!



#### カッチャンです

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。カルシウム  
の摂取は、心の安定にもつながります。  
小魚などにたくさん含まれます。



#### てっちゃんです

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。レバー料理やひじきや小松菜な  
どを使った料理が登場します!