

4月号 調理場だより

～今月のテーマ～ 食事マナーについて

出水南調理場

新しい年度がスタートし、給食も始まります。新クラスでのお友達と楽しい給食時間を過ごし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」について確認します。

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、相手への思いやりが大切です。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となります。

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良くないだけでなく、胃や腸の働きや消化にも良くない影響があります。体に負担をかけない良い姿勢で食べるようにしましょう。

正しい配膳や食器具のあつかい
食器は正しく並べます。

主菜
牛乳
副菜
主食
汁物



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にしておく。
- 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、にんじん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⑤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いたら完成！

カルシウム・鉄強化デーの紹介

献立表で探してみてくださいね！

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。おたのしみに！

カルちゃん + お助けマンD

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と一緒に摂取すると吸収がよくなります。乳製品や小魚などに多く含まれています。

鉄ちゃん + お助けマンC

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！