

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

いよいよ今年度の給食が始まります。

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。マナーの基本は相手の立場になって考え、気持ちを思いやることです。みんなが気持ちよく食べられるように、マナーよく給食時間を過ごしましょう。

できた項目に☑
をつけて確認
しましょう！



食事のマナーを身につけよう

○食事の前に石けんで手を洗う

食事の前に石けんで手をしっかり洗うことは、自分と周りの人を感染症から守ります。



○心をこめてあいさつをする

「いただきます」や「ごちそうさま」は、食べ物の命や作ってくれた人たちに感謝の気持ちを表す大事な言葉です。



○正しい姿勢で食べる

正しい姿勢とは、机とお腹の間をこぶし1つ分あけて、いすに真っすぐ深く腰をかけ、背筋を伸ばした状態です。おなかか圧迫されないので消化にもいいです。



○準備、片付けを協力して行う

給食当番は、みんなが安全に給食を食べることができるよう、右のチェック表に沿って、体調や服装の確認をします。マスクをして、話さずにつぎ付けます。



○ランチョンマットを敷く

机の上は汚れています。食器を机に直置きすると、汚れやウイルスなどで汚染されてしまいます。必ずランチョンマットを敷きましょう。



忘れていませんか？

○正しい配膳をしている

食器の並べ方には決まりがあります。向かって左にごはん、右に汁物、右奥に主菜、左奥に副菜を配置します。牛乳は汁物の上に置きます。



給食当番衛生チェック

- 発熱、腹痛、嘔吐、下痢をしていませんか
- つめは短く切っていますか
- 手は石けんで洗いましたか
- 清潔な服装（エプロン）を身につけていますか



熊本市の市産品について

熊本市の学校給食では、県内各地でとれる農作物はもちろん、熊本市の農作物を積極的に取り入れています。平成12年度に当初4品目でスタートしましたが、現在では、生産者の方々のご協力のもと約40品目の野菜や果物を使用しています。

食育の一環として、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」で紹介しています。



市産品の春キャベツ
を使った給食レシピ

春キャベツのクリームスープ

〈材料〉4人分

- 鶏肉 60g
- 白ワイン 小さじ1
- 油 適量
- 玉ねぎ 1/2個 (120g)
- じゃがいも 1個 (160g)
- 春キャベツ 1/6個 (160g)
- コーン 40g
- 牛乳 120cc
- とろけるチーズ 大きじ1
- シチュールー 1かけ
- 食塩 少々
- こしょう 少々
- 水 200cc

〈作り方〉

- ① 玉ねぎは5mm幅のスライス、じゃがいもは皮をむいて一口大に、春キャベツは2cm幅のざく切りにしておく。
- ② 鍋に油をひき、鶏肉と白ワインを入れて色が変わったら玉ねぎを加えて炒める。
- ③ じゃがいも、水を加えてじゃがいもが煮えたら春キャベツとコーンを入れる。
- ④ Aを加え、塩、こしょうで味をととのえたらでき上がり。(ルーが足りない時は足してください。)

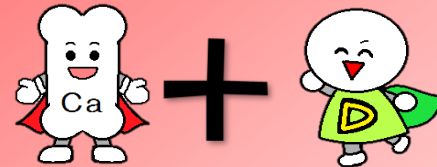
4月の給食に登場します。
お楽しみに！



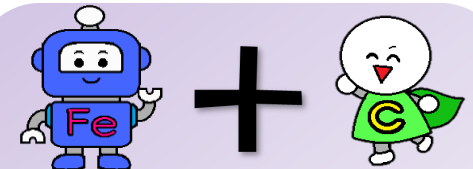
月に一度！カルシウム・鉄強化デーの紹介

成長期である中学生のみなさんは特に、カルシウム・鉄の摂取が大切です。月に一度の強化デーでは、カルシウムや鉄を多く含む食品や、効率よく摂取できる工夫等を紹介していきます。

なぜカルシウムと鉄を積極的に摂取しないとイケないの？



カルシウムは骨や歯を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。



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るので、成長期のみなさんにとって欠かせない栄養素です。ビタミンCと一緒に摂取すると吸収がよくなります。