

4月号 調理場だより

～今月のテーマ～ 食事マナーって?!



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。



心を込めてあいさつ

「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悪だけでなく、胃や腸の働きが悪くなり、消化がしにくくなります。食後におなか痛くなったり、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。



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約40品目を使用しています。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
① 粒マスタード 2.5g
② さとう 2.5g
③ サラダ油 15g
酢 15g
塩コショウ 少々

●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!



カルちゃんです

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。



鉄ちゃんです

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!