

～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。マナーに気を配ることで、自分も周りの人も気持ち良く給食時間を過ごすことができます。新しい環境で気持ちの良い雰囲気づくりへ繋がしましょう。

できた項目に☑をつけて確認しましょう！



～食事のマナーできていますか？～

○食事の前に石けんで手を洗う

食事の前に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。



○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。



○「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている

「いただきます」や「ごちそうさま」は、食べ物へ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。心を込めてあいさつしましょう。



○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。この姿勢は、おなかや圧迫されないで消化にもいいです。



○準備、後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。つぎ分けるときは、しっかりとマスクをして、話さずにつぎ分けます。全員で協力して準備を行い、「いただきます」の挨拶の後に、マスクをはずして給食を食べましょう。



～給食当番の身だしなみ～

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。



「春キャベツのクリームスープ」

～市産品のキャベツを使った給食レシピ～



- 〈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 大さじ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ず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。

春キャベツの緑色、コーンの黄色で春らしさを感じるクリームスープです。
4月の給食にも登場します。お楽しみに！



～旬の食材を食べよう～ 春の食材を食べて新学期も元気にスタート！

- 新玉ねぎ (硫化アリル) ◎血液をサラサラに
- 春キャベツ (ビタミンU) ◎胃を元気に
- たけのこ (食物繊維) ◎便秘解消
- はるか (ビタミンC) ◎疲労回復

【月に1回カルシウム・鉄強化デーの実施】

中学生の時期は特に、カルシウム・鉄の摂取が大切です。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献立を通して紹介していきます。

なぜカルシウムと鉄を積極的に摂取しないといけないの？

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ります。
勉強やスポーツを頑張る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。