

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。

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 **○正しい配膳をしている**

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。



手を洗おう

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。



○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、食べ物や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。心をこ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。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」のあいさつの後に、マスクをはずして給食を食べましょう。



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。



「春キャベツのマスタードサラダ」

～市産品の春キャベツを使った給食レシピ～

〈材料〉4人分

- ベーコン・・・2枚
- キャベツ・・・4枚
- きゅうり・・・1/2本
- 玉ねぎ・・・小1/8個
- 粒マスタード・・・小1/2
- 油・・・小2
- 砂糖・・・小1/2
- 酢・・・大1
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々

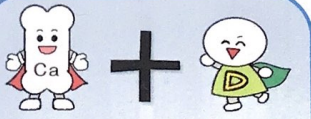
〈作り方〉

- ① ベーコン・玉ねぎは5ミリ幅にスライス、春キャベツは一口大、きゅうりは千切りにする。
- ② ベーコンは、ふんわりラップをし、レンジ（600Wの2分）で温めて、あら熱をとる。
- ③ 玉ねぎ、春キャベツ、きゅうりは、さっとゆで水分を切って冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせ、その中に粒マスタードを加える。
- ⑤ ④の中に②と③を入れて混ぜ合わせ、味を整えたら完成。

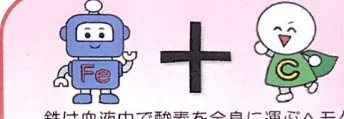
【月に一度カルシウム・鉄強化デーの実施】

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。