

# 12月給食だより

2016. 12. 16 No.8  
文責: 菅沼

## 黒潮町立学校給食センター

12月に入り、今年も残すところわずかとなりましたね。2016年は、どんな1年でしたか？寒くなってきたためか、風邪や感染症になる人が増えています。また、インフルエンザも流行しているようですので、外出から帰ってきた時には、うがいや手洗いをしっかりと、ウイルスや菌を体内に入れないように注意しましょう。また、体を冷やさずに温かい食べ物を食べたり、ビタミンCの多い果物や野菜もしっかりとって、体の免疫力を下げないようにしましょ

12月の給食目標は  
『正しい食事の仕方を身につけよう』です。

日本には、独特の食事のマナーがあります。日本の食事作法は、お箸を使い、汁椀を持って食べます。食器の配膳場所も基本の場所があるほか、「食事中は音を立てない」「偏って食べない」など色々なマナーがありますが、すべて一緒に食べる人や作ってくれた人に対して、「嫌な気持ちにさせない」「失礼にならない」ようにするためにあります。自分の食事の仕方をふりかえてみましょう。

## 1. はしの使い方



日本の食事マナーで、一番気を使うのが、おはしの使い方です。おはしを正しく使うことで、食べ物を上手につかむことができます。あなたはよいおはしの持ち方ができていますか？



## 2. 姿勢

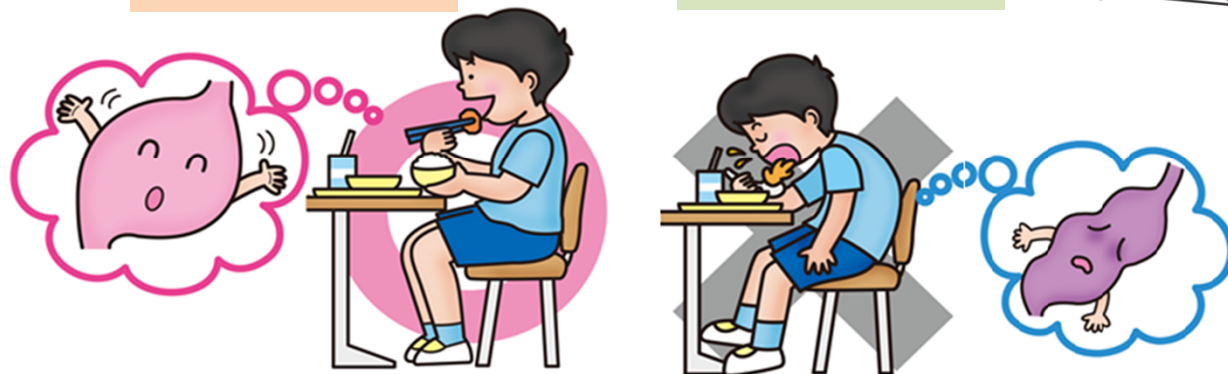
背筋を伸ばしてお椀を手に持ち、口元に近づけて食べます。

お椀を持たず背を丸めて食べると、食道から胃にかけて圧迫された状態となり、食べ物がうまく胃に入っていきません。また、口元から食べ物までの距離が長くなれば、それだけ落としたりこぼしたりしてしまう可能性が高くなります。あなたの姿勢は、よいですか？



よい姿勢

よくない姿勢



## 3. お皿の位置

主食は奥に置きます。和え物などは、主食・主食・汁物を置いた



汁物は、右側に置きます。汁物がない場合は、主食が右側になります。

主食は左側に置きます

はしやスプーンは、手にもつ部分を右側に置きます。



# 給食レシピ



## ●高野豆腐の唐揚げ

### ☆材料(4人分)

高野豆腐	40g	しょうが	12g
でんぷん	40g	にんにく	6g
揚げ油	適量	こいくち	40g
		料理酒	24g
		みりん	40g
		砂糖	3g
		鶏ガラだし汁	15g

### ☆作り方

- ①高野豆腐は、大きいものであればひと口大にちぎる。
- ②漬け液をすべて合わせる。
- ③ちぎった高野豆腐を、漬け液にひたす。
- ④十分に浸ったら、高野豆腐をしぼり、でんぷんをまぶす。
- ⑤油で揚げて、できあがり。

## ★鶏の照り焼き

### ○材料(4人分)

鶏もも肉	300g	にんにく	4g
塩	2g	しょうが	4g
こしょう	少々	酒	4g
でんぷん	4g	砂糖	12g
		みりん	24g
		こいくち	28g

### ○作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②漬け液をすべて合わせる。
- ③鶏肉は、塩・コショウをして漬け液にひたす。
- ④30分ほど浸したら、漬け液からとりだす。
- ⑤でんぷんをまぶして、油を入れて熱したフライパンで焼く。
- ⑥十分に火が通れば、できあがり。

## ★ドレッシングサラダ

### ○材料(4人分)

キャベツ	160g	酢	25g
きゅうり	120g	塩	1.4g
にんじん	30g	こしょう	少々
コーン	30g	砂糖	6.6g
		サラダ油	4.8g

### ○作り方

- ①野菜はすべて食べやすい大きさに切る。
- ②野菜とコーンとハムは、熱湯で軽く湯通しして、水けをしぼる。
- ③調味料を、サラダ油以外をすべて合わせ、混ぜたらサラダ油を加えて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④②をドレッシングと和えて、できあがり。

# 交流給食 ～森本みかん農園～

11月28日に、佐賀小学校5年生のみなさんと、その日の給食に提供されたみかんをそだててくれている森本みかん農園の森本一洋さんとで交流給食を実施しました。



まずは、一緒に給食をいただきました。ちょっと緊張気味の佐小5年生でしたが、デザートのみかんを食べ始めると、「おいしい！」の声がおまけにつけてくださったみかんのおかげにもたくさん手が挙がっていました。



給食後、10分という短い時間でしたが、みかん作りについて、お話いただきました。

みかんは春先頃に花を咲かせ、梅雨の頃から緑色の実を付け始めます。一本の木に、1000個ほどの実をつけますが、そのうちのいくつかはイノシシに食べられ、次に海鳥がやってきて食べられます。苦労した話をすると、とても長くなりますので、今日はお話できませんが、おいしいと言って食べてもらえるように頑張っています。



森本さん！お忙しい中ありがとうございました！

おいしいみかんが食べられるまでに、たくさんの苦労があることがわかりました。ご夫婦で、たくさんのみかんのお世話をされているという話をきいて、「自分には無理だ～」という児童もいました。農家さんの大変な苦労があって、おいしいみかんを食べることができているということを忘れずにいたいですね。



きりと

## ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

## お知らせ

12月の給食費の振替日は、12月26日です。振替指定口座のご確認をよろしくお願いいたします。

