

給食だより



一関市
真滝学校給食センター
2020.5.15 (金)

しんねんど はじ かげつ きゅうしょくじかん かぎ た
 新年度が始まって、もうすぐ2カ月になります。給食時間は限られていますので、食
 べる時間が少しでも多くなって、しっかり食べて午後も頑張れるように準備と後片付け
 は、テキパキと出来るようになってほしいと思います。

また、食事中のマナーについても今のうちから身に付けておきましょう。

マナーを守って楽しく食べよう♪

【給食のおすすめレシピ】『ドライカレー』※5月8日実施の献立です。

(材料；小学生1人分位) (作り方)

- | | |
|----------------|---|
| ① 水煮大豆…10g位 | (1) 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは、みじん切りにする。 |
| ② おから…6g位 | (2) 水煮大豆は、洗って水を切っておく。 |
| ③ 玉ねぎ…30g位 | (3) フライパンを温めたら、油とおろしにんにくを入れ、豚ひき肉を炒める。 |
| ④ にんじん…10g位 | (4) 豚ひき肉にしっかり火が通ったら、切ったにんじん、玉ねぎを加えて、よく炒める。 |
| ⑤ 豚ひき肉…30g位 | (5) 全体に火が通ったら、おから、水煮大豆を加えて、さらに炒める。 |
| ⑥ ピーマン…5g位 | (6) おから、水煮大豆にも火が通ったら、粉末コンソメ、ケチャップ、中濃ソース、カレー粉を入れてよく炒め、味見をして、味が足りない場合は、コンソメや塩を足す。 |
| ⑦ おろしにんにく…1g位 | (7) 最後に切ったピーマンを加えて炒めれば完成。 |
| ⑧ 粉末コンソメ…0.5g位 | |
| ⑨ ケチャップ…4g位 | |
| ⑩ 中濃ソース…2g位 | |
| ⑪ カレー粉…0.8g位 | |
| ⑫ 油…1g位 | |

<p>くち た もの い はな 口に食べ物を入れたまま話</p> <p>しをすと食べ物と飛んで、 いや おも ひと 嫌な思いをする人がいますの で、しないように気を付けま しょう。</p>	<p>たの きぶん た 楽しい気分で食べ</p> <p>られるように、 しょくじちゅう 食事中は“きたない はなし 話”はしないように しましょう。</p>	<p>きも こ 気持ちを込め</p> <p>て、『いただきま す』『ごちそうさま でした』をしまし ょう。</p>	<p>た もの しょうか たす 食べ物の消化を助け</p> <p>るためにも、正しい しせい 姿勢でよくかんで食べ ましょう。</p>	<p>た お おかずを食べ終わる</p> <p>と、ごはんやパンを食 べるのが大変なので、「ご はんやパン」と「おかず」 は、交互に食べましょう。</p>	<p>はし できるだけ箸を</p> <p>ただ つか しょっき 正しく使い、食器</p> <p>も た は持って食べるよ うにしましょう。</p>	<p>ようじ ばあい 用事がない場合</p> <p>は、食べている とちゅう た ある 途中で立って歩か ないようにしまし ょう。</p>
--	--	---	---	---	---	---

今月のクイズ

- Q1. 口に食べ物を入れたまま話しをするとなぜマナー違反なのでしょう？ A. 口の中の物が飛ぶから B. よく聞こえないから
- Q2. 食事中にマナー違反となる“きたない話”は次のどちらでしょう？ A. 政治家のわいろの話 B. トイレ（排便など）の話
- Q3. ごはんやパンとおかずはどのように食べたら良いでしょう？ A. おかずを先に食べる B. おかずとごはんやパンを交互に食べる

【答え】
Q1.A
Q2.B
Q3.B