

食育便り 2月号

岩国市岩国学校給食センター
栄養教諭 山田



2月 給食・食育目標 ◎マナーを考えて食事をしよう
◎朝食を自分で用意してみよう

できていますか？ ～食器・はしの正しい持ち方～

★マナーを守ることは…

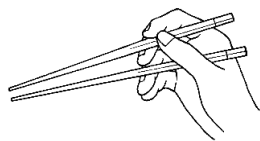
周りの人に不快な気持ちを与えず、食事を楽しく食べることや、食事をきれいに食べることにつながります。自分の食事のマナーを振り返ってみましょう。

★ごはん茶碗の持ち方



親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹にごはん茶碗の糸底をのせます。親指は、ごはん茶碗のへりにかけます。

★はしの正しい持ち方



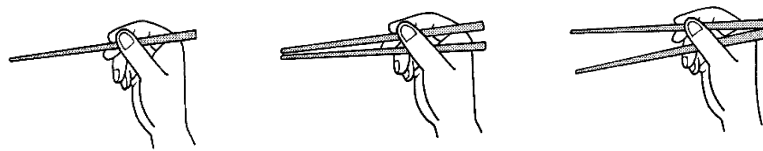
上のはしは、鉛筆を持つよう持って、下のはしは、親指のつけ根と薬指の第一関節あたりで軽く持ちます。

✕ マナー違反の持ち方



①茶碗の中に指を入れる ②茶碗の底を手で包む ③茶碗を上からわしづかみ ④茶碗とはしを片手で持つ

はしを正しく持って、動かしてみよう！



①えんぴつのように、はしを1本持ちます。 ②もう1本のはしを、親指のつけ根と薬指の先ではさみます。 ③親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

おすすめ給食レシピ

韓国料理『タッ・カルビ』

～材料（4人分）～

- 鶏もも肉スライス 240g
- 塩・こしょう 少々
- しょうが（すりおろし） 1かけ
- にんにく（すりおろし） 1かけ
- ごま油 小さじ1
- キャベツ（ざく切り） 2枚
- 玉ねぎ（くし形切り） 1/2個
- 人参（短冊切り） 1/4本
- にら（2cm） 2本
- 炒め油 小さじ1

2月10日の
給食で出ます！

～作り方～

- ① フライパンにごま油を熱し、しょうが・にんにく・鶏肉を炒め、塩・こしょうで調味する。皿に取り出しておく。
- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎ・人参・キャベツ・にらを炒める。
- ③ ①の鶏肉を加え、カッコの調味料で調味し、炒め合わせる。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

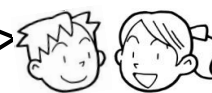
鶏肉と野菜を使った焼き肉料理です。

《 給食時間のちょっと良いこと 》

1月、多くの学校で新しい委員会が始動しました。色々な学校で、委員会の取り組みにより、スムーズで充実した給食時間になっていて、とてもうれしく思います。

学校で聞いた、給食についての色々なアイデアを紹介します。

片付けを早くするため、クラスマッチを計画しました。



残食が少なくなる取り組みをしようと考えています。

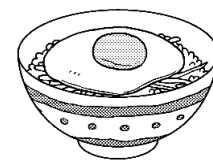
全校生徒に、給食の歴史について発表しました。

自分で作ってみよう！ ～簡単朝食レシピ～

★冷蔵庫にあるものを組み合わせて、1品作ってみよう！

朝は時間に追われがちで、何品も料理を準備することが難しい……。そんな人におすすめレシピを紹介します。

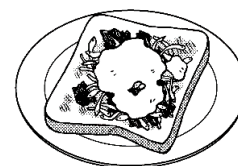
もやし卵どんぶり



- 【材料】
- ごはん 1杯
 - もやし 1/4袋
 - 塩・こしょう 少々
 - 卵 1個
 - 炒め油 少々

- 【作り方】
- ① フライパンに油を熱し、もやしを炒め、しんなりしたら、卵を割り入れて塩こしょうをする。
 - ② フタをして弱火で5分加熱する。

のりじゃこトースト



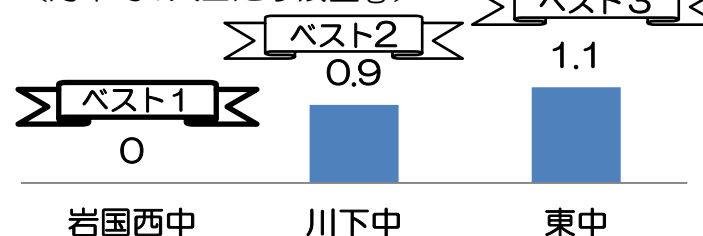
- 【材料】
- 食パン 1枚
 - ちりめんじゃこ 大さじ1
 - マヨネーズ 小さじ2

- 【作り方】
- ① ちりめんじゃことマヨネーズを混ぜ、食パンにのせる。
 - ② その上に、小さくちぎったのりと、チーズをのせる。
 - ③ トースターで焼く。

冬は、ホットミルクや温かいスープ（時間がない時には即席でも……）と一緒にとると、体が温まりますね。

12月 給食の残量が少ない学校ベスト3

（月平均1人当たり残量 g）



岩国西中学校は、全ての日が残食ゼロでした。素晴らしいです。他の学校も、夏に比べると、残食量が少なくなっています。和えものやサラダなど、野菜中心の献立も残食が少なく、とてもうれしく思っています。