



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～

★食事のマナー、守っていますか？

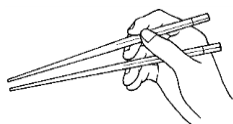
食事のマナーを守ることは、周りの人に不快な気持ちを与えず、食事を楽しく食べることに繋がります。自分の食事のマナーを振り返ってみましょう。

★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

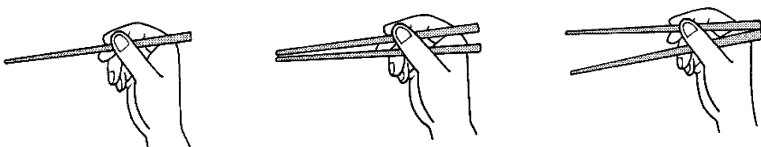


上のはしは鉛筆を持つように持ち、下のはしは親指のつけ根と薬指の第一関節あたりで軽く持ちます。

✕ マナー違反の持ち方



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

『チキンチキンごぼう』

2月21日の給食に出ます！

材料（4人分）

●鶏もも肉またはむね肉	200g
●ごぼう	80g
○片栗粉	適量
○揚げ油	適量
●枝豆（むいた状態で）	30g
A濃口醤油	小さじ2
A酒	小さじ1
Aみりん	小さじ1
A砂糖	小さじ2

作り方

- ① ごぼうは2～3mmの斜め切りにする。鶏肉は一口大に切る。
- ② 切ったごぼうに片栗粉をまぶし、180℃の油で3～4分揚げる。
- ③ 切った鶏肉もごぼうと同様に片栗粉をまぶし、180℃の油で4～5分揚げる。
- ④ フライパンにAを入れ、煮立たせ、揚げたごぼう、鶏肉、枝豆にからめる。

自分で朝食を準備してみよう

中学生のみなさんは、そう遠くない将来、自分で食事を準備しなければならなくなります。少しずつ、自分で朝食を準備できるようになりましょう。

★まずは火も包丁も使わないものを

火も包丁も使わず食べることができるものなら、時間も調理技術もいりませんね。



★冷蔵庫に「常備菜」がないかな？

冷蔵庫に夕飯の残りなど保存されていないでしょうか。あれば、自分で準備することができ充実した朝ごはんになります。



上手に組み合わせて、自分で準備してみましょう。少し時間に余裕がある休日などは、パンに切った野菜やチーズをのせて焼くなど、簡単な調理にチャレンジしてみましょう。

《 給食時間の様子 》



3学期から、多くの学校で新しいメンバーでの委員会活動が始まったのではないのでしょうか。1月は通津中学校、灘中学校を訪問しましたが、どちらの学校でも給食に関わる委員会の委員長さんが挨拶をしてくれました。委員長さんの積極的な姿勢を感じました。給食は毎日のことで、返却の仕方など覚えることもたくさんあります。大変ですが、それぞれの学校の給食時間が充実するようがんばりましょう。給食センターも、皆さんの給食時間が楽しいものになるよう、引き続きおいしい給食を作っていきます。