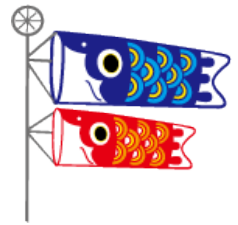


# 令和4年度 5月 きゅうしよくだより

中川区教育振興会 栄養研究部



## 5月の目標

## はいしょく じょうずに配食しましょう

給食当番は、食べる人のことを考えて盛り付けられるとよいですね。みんなが同じくらいの量になるようにつぎ分けたり、こぼさないように盛り付けたりしましょう。

### こんげつ こんだて 今月の献立から



#### ☆ 特別献立

しまいゆうこうとし ひ し  
姉妹友好都市の日(トリ/市)・・・27日(金)

プレーンロールパン 牛乳 牛肉の赤ワイン煮込み ツナとアスパラガスのソテー いちごジェラート

#### ☆ 新献立

野菜焼きそば・・・11日(水) けずりぶしの風味がきいた、ソース味の焼きそばです。

#### ☆ ふるさと献立 ～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

9日(月) ふきごはん 愛知県の特産物のふきを使っています。

30日(月) あかもく入りぎょうざ巻き 愛知県常滑市にある中部国際空港の周辺でとれた、海そうのあかもくを使っています。

#### ☆ 「みんなで食べる! なごや産」の日

10日(火) 米粉パンは、港区・中川区でとれた米を使ったものです。

ポテトとチキンのトマトソテーには、港区でとれたトマトを使っています。

31日(火) ごはんは、港区・中川区でとれた米を使っています。

和風ポトフには、中川区でとれた水耕ねぎを使っています。



#### ☆ フェアトレード マーボーどうふ(ごま油)・・・30日(月)

フェアトレードとは発展途上国で作られた物を適正な価格で買い、発展途上国の人々の生活を守る仕組みです。名古屋市は平成27年に、日本で2番目のフェアトレードタウンに認定されました。

### こんげつ こんだてしょうかい 今月の献立紹介

### わふう 和風ポトフ・・・31日(火)

#### <作り方>

#### <材料> (一人分)

ベーコン	10g
じゃがいも	30g
にんじん	10g
たまねぎ	30g
キャベツ	25g
水耕ねぎ	1g
信州みそ	11g
むろけずり	1g
水	80～100g

- ① じゃがいも・たまねぎ・キャベツはひと口大に切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 水耕ねぎは流水でよく洗い1cmくらいに切る。
- ③ ベーコンは1cmくらいに切る。
- ④ みそは微温湯で溶く。
- ⑤ むろけずりは定量的の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立て取り出す。
- ⑥ ベーコンをいためあぶらが出たら、にんじん・たまねぎ・じゃがいもの順にいため、だし汁を加える。
- ⑦ 沸騰したらあくを取り、キャベツを入れ煮る。
- ⑧ やわらかくなりはじめたら④を入れる。
- ⑨ 沸騰したら、水耕ねぎを加え火を止める。

# まも たの た マナーを守って楽しく食べよう！

みんなと仲良く、楽しく食べるための約束を「マナー」といいます。正しい食事のマナーを身に付けて、一緒に食事をする人と楽しい時間を過ごせるようにしましょう。



## た ある 立ち歩かない



食事の最中に席を立ったり、立ち歩いたりすると、ほこりが舞い、まだ食べている人の給食に入って、嫌な気持ちにさせてしまいます。食べ終わった人は、自分の席で静かに待ちましょう。

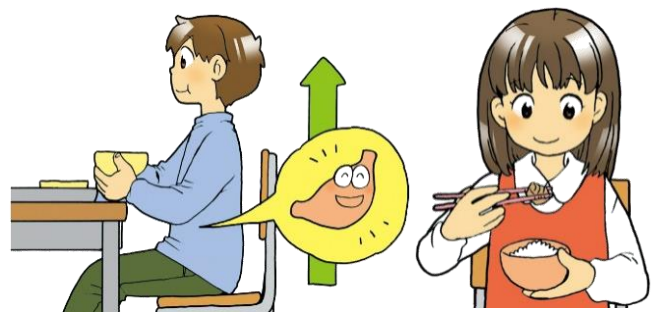
## はなし 話をしない



マスクをしていない状態で話をするとうつりあいが飛び、周りの人が嫌な気持ちになります。どうしても話さなければいけないときは、マスクをして話しましょう。

## ただ しせい た 正しい姿勢で食べる

食器を持たないと、顔を机に近づけて食べるようになります。そうすると、おなかが押さえ付けられて、おなかの動きが悪くなってしまいます。食器を持ち、背中を伸ばして、食べるようにしましょう。



マナーにはいろいろなものがありますが、全てに共通することは、「他の人が嫌な気持ちになることをしない」ということです。将来、周りの人に迷惑を掛けることがないように、今のうちから正しいマナーで食事ができるようにしましょう。

