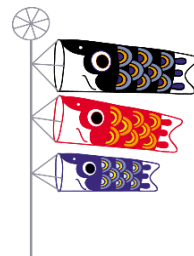


令和7年度 5月 きゅうしよくだより

港区教育振興会 栄養研究部



5月の目標

じょうずに配食しましょう

給食当番さんは、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付け分けたり、こぼさないように盛り付けたりしましょう。

★ 特別献立 今月の献立から

こどもの日・・・9日（金）

ごはん・牛乳・まぜまぜチキンライス・たけのこ汁・かしわもち



★ 姉妹友好都市の日（トリノ市）・・・27日（火）

ミルクロールパン・牛乳・野菜畑のリゾット・コールスロー・イタリアンドレッシング



平成17年5月、名古屋市はイタリアのトリノ市と姉妹都市になりました。

★ ふるさと献立 ～ふるさと名古屋（愛知）の食べ物を知ろう

みそきしめん・・・20日（火）

名古屋名物のきしめんと愛知県の特産物の豆みそを使った料理です。

肉みそ・・・23日（金）

愛知県の特産物のふきを使っています。

★ フェアトレード 豚肉としめじの中華いため（ごま油）・・・2日（金）

フェアトレードとは開発途上国で作られた物を適正な価格で買い、開発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。

★ 有機栽培（オーガニック）パインアップル・・・23日（金）

今月の献立紹介

まぜまぜチキンライス・・・9日（金）

<作り方>

- ① にんじん・たまねぎ・ピーマンは、みじん切りにする。
- ② ホールコーンは、汁を切る。
- ③ 油を熱し、とり肉・にんじん・たまねぎ・ピーマン・ホールコーンの順に塩・こしょうをしながらいためる。
- ④ やわらかくなりはじめたら、あくや水分を取り、砂糖・トマトケチャップ・チャツネ・ソースを入れ、さらにいためる。
- ⑤ ごはんに④をかけてまぜる。

<材料>（一人分）

とり肉（こま）	30g
にんじん	10g
たまねぎ	30g
ピーマン	5g
ホールコーン（缶）	10g
サラダ油	0.5g
塩	0.6g
こしょう	0.01g
砂糖	0.3g
ソース	0.5g
トマトケチャップ	10g
チャツネ	1g

ただ 正しい食事マナーを身に付けよう

食事マナーとは、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事を
 するためのものです。食事マナーの基本を覚えると食事をスムーズ
 に進めることができます。正しく食器類を使ったり、並べたりする
 と、食事がしやすくなります。食器類を丁寧に扱うことで、食べ物
 を大切にする気持ちにもつながり、食べる姿が美しくなります。



はし も かた 箸の持ち方



上の箸は親指、人差し指、中指で鉛筆を持つよ
 うにはさみます。下の箸は、親指と人差し指の間
 ではさみ、薬指の根元に箸を当てるように固定し
 ます。使う時は、上の箸だけを動かします。正しく
 持つと、スムーズに動かすことができます。

うつわ も かた 器の持ち方



陶器や漆器の器は、すべりやすいの
 で正しく持ちましょう。まずは、右手で取
 り、左手の親指以外の4本の指の上に
 器の底をのせ、親指で器の縁を軽く押
 さえて支えましょう。

しょっき お かた 食器の置き方

ごはんは左側、汁物は右側に置きます。これは、日本
 は左側が位の高い方とされてきたため、また、米が八十
 八の手間をかけて育てられ、主食として大切にされてきた
 ためと言われています。

小鉢は手で持って食べるので、手で取りやすい左の奥
 に置きます。



私たちは多くの食べ物の命をいただき、食べるまでに
 多くの人が関わっています。きちんとあいさつをすることも、
 正しい食事マナーの一つです。感謝の気持ちを込めて、
 「いただきます」、「ごちそうさまでした」のあいさつをする
 ようにしましょう。

