

令和6年度

5月 きゅうしよくだより

港区教育振興会 栄養研究



5月の目標

じょうずに配食しましょう

新しい学年での給食にも少しずつ慣れてきましたか。給食当番は、こぼさないように盛り付けたり、量に気をつけたりして、上手に配ることができるとういですね。

特別献立 今月の献立から

こどもの日・・・9日(木)

ごはん・牛乳・五目まぜごはん・えびフライ・花ふとゆばのすまし汁・かしわもち

「五目まぜごはん」と「えびフライ」は、ふるさと献立でもあります。

姉妹友好都市の日(トリノ市)・・・31日(金)

ミルクロールパン・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

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。

新献立 とり肉のうま塩スープ・・・21日(火)

とり肉のうま味としょうが・みつばの風味を効かせた、さっぱりしたスープです。

ふるさと献立 ～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう

あかもく入りぎょうざ巻き・・・28日(火)

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

1日(水) 米粉パンは、港区・中川区でとれた米を使用します。

キャベツとソーセージのスープ煮には、中川区でとれた水耕ねぎを使用します。

30日(木) ごはんは、港区・中川区でとれた米を使用します。

みそ汁には、中川区でとれたみつばを使用します。

フェアトレード マーボーどうふ(ごま油)・・・28日(火)

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。

今月の献立紹介

<材料>(一人分)

ひよこ豆水煮	25g
でん粉	4g
油	6g
砂糖	2g
しょうゆ	1.5g
みず	0.5g

フライビーンズ・・・15日(水)

<作り方>

- ① ひよこ豆はでん粉をまぶし油で揚げる。(160~170℃)
- ② 水・砂糖・しょうゆを煮立てる。
- ③ ①に②をからめる。

まも たの た マナーを守って楽しく食べよう!

みなと仲良く、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。

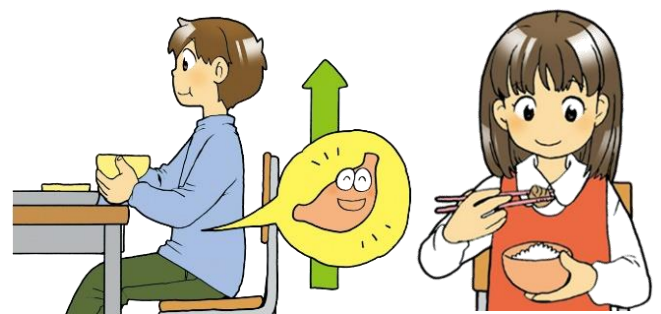
おお こえ はなし 大きな声で話をしない



大きな声で話をするすると飛沫が飛び、周りの人が嫌な気持ちになります。また、食べ物を口に入れたまま話すことも、周りの人が嫌な気持ちになります。

ただ しせい た 正しい姿勢で食べる

食器を持たないと、顔を机に近付けて食べることになります。そうすると、おなかを押さえ付けられて、胃や腸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。

