

5月 きゅうしょくだより

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配ったり、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】こどもの日…9日(木)

ぎゅうにゅう にく てま じる
牛乳・肉サラダ手巻き・すまし汁



★【特別献立】姉妹・友好都市の日(トリノ市)…24日(金)

ぎゅうにゅう ぎゅうにく あか にこ
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



★ ふるさと献立 ～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

28日(火) 魚フライ(ニギス) : 愛知県の三河湾で水揚げされたニギスを使用します。

★「みんなで食べる! なごや産」の日

10日(金) 米粉パンは、港区・中川区産の米「あいちのかおり」を使ったものです。
ポテトとチキンのトマトソテーには、港区産のトマトを使用します。

★ フェアトレード…16日(木)

わかめスープに、フェアトレード物資の白ごまを使用します。

フェアトレードとは、開発途上国の原料や製品を適正な価格で買うことにより、開発途上国の生活等を守る仕組みのことです。

こんげつ こんだてしょうかい 今月の献立紹介

<材料> (一人分)

鶏肉	30g
じゃがいも	30g
にんじん	20g
たまねぎ	40g
トマト	20g
にんにく	0.5g
パセリ	0.5g
しめじ	10g
サラダ油	0.5g
塩	0.6g
こしょう	0.01g
コンソメスープの素	0.5g
トマトケチャップ	10g

ポテトとチキンのトマトソテー…10日(金)

- ① じゃがいもは細切りにし水にさらす。
- ② にんじん・たまねぎは細切りにする。
- ③ トマトはへたをとり、さいの目に切る。
- ④ にんにくはみじん切りにする。
- ⑤ パセリは流水でよく洗いみじん切りにし、水にさらす。
- ⑥ しめじは石づきを取りほぐし、洗う。
- ⑦ 油を熱し、にんにくをいため、鶏肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもの順に塩・こしょうしながらいためる。
- ⑧ やわらかくなりはじめたらコンソメスープの素・トマトケチャップ・トマト・しめじを加えさらにいためる。
- ⑨ 最後にパセリを加え火を止める。

食事のマナーをしっかりと守ろう！

みなさんは食事のマナーをしっかりと守ることができていますか。食事の時には、守らなければならないマナーがあります。みんなが気持ちよく給食を食べられるようにしっかりとマナーを守って食べましょう。

ちょっとまって！給食のマナー違反！

自分のマナーを見直してみましょう。



食事中にふさわしくないことを話す



食事中に勝手に席を立つ



ふざけながら食べる



早食い競争をする



食器の音を立てる



口に食べ物が入ったまま話す

食事の時は 背筋ピン！

見た目もよく、食べやすい姿勢です。背中を丸めて食べると胃が圧迫されて消化が悪くなってしまいます。背筋を伸ばして、おいしく食べましょう！



食事の前と後に あいさつを！



私たちが、食べる食べ物はたくさんの人が関わってできています。感謝の気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。