



給食だより 5月号



坂町立給食センター

新学期から1か月がたちました♪

新緑の季節となりました。まだ暦上では「春」ですが、今年は気温がぐっと上がり、もうすでに日差しが暑いと感じる日も出てきています。季節の変わり目は、気温差や気候の変化で、体も疲れやすくなります。暑いと感じる日は、水分をいつもよりもこまめにとることを心がけましょう。



さて、5月は「ゴールデンウィーク」の長いお休みがあります。4月から新しいスタートを切って、張り切っていた気持ちを少しゆるめたり、お出かけしてリフレッシュしたりして、心と体をぜひ休めましょう。

5月のおすすめ給食レシピ★

アスパラガスのバーベキューソース炒め

【材料】(4人分)

豚肉スライス	160g
にんじん	1/4本
たまご	1/2玉
アスパラガス	3本
油	大さじ1
塩こしょう	少々
さとう	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
中濃ソース	小さじ2
ケチャップ	大さじ2
おろしにんにく	少々
すりおろしりんご	大さじ3

【作り方】

- ① 豚肉は幅3cmに切り、塩こしょうで下味をつけておく。にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。アスパラガスは皮をむき、斜め薄切りにする。
- ② フライパンに油を入れ中火で熱し、豚肉を炒める。色が変わったなら、にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
- ③ しんなりしたら、アスパラガスを加えて炒め合わせる。
- ④ Aの調味料を加えて混ぜ合わせる。



「食事のマナーを身につけよう」



マナーとは、周りの人たちへの思いやりを示すものです。食事は、一人だけでなく、家族やクラスメイト、地域の人たちなどと一緒に食べると、よりおいしく、楽しく食べることができます。自分だけでなく、周りの人たちも含めて、みんなが楽しい食事の時間になるように、マナーを身につけていきましょう。

食器の持ち方



お碗の底は4本の指で支え、お碗のふちは親指で支えます。

食器の並べ方

副菜（野菜中心のおかず）は奥のひだり



主菜（肉や魚が中心のおかず）は奥のみぎ

主食（ごはん）は手前のひだり

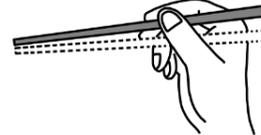
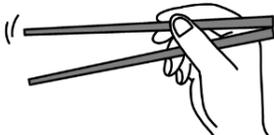


汁物は手前のみぎ

はしの持ち方

正しいはしの持ち方は、1日では上手くなりません。しかし、練習をつみかさねることで、1年間で驚くほど上手に持てるようになります。はしの達人になれるように、家でも練習しましょう♪



 <p>1) 上のはしは、正しいえんぴつの持ち方で持ちます。</p>	 <p>2) 下のはしは、親指のつけ根から、イラストのように差し込みます。</p>	 <p>3) はしの先をそろえ、人差し指と中指を使って、上のはしだけを動かします。</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

スマホやタブレットを見ていませんか？



つつい食事でも動画やSNSが気になって、画面をONにしてしまっていないか？ 毎日見ている人は、週に1回など頻度を決めて、電源OFFの日を作り、食事での会話を楽しむ時間を作るのがおすすめです♪ 家族団らんの食事時間を楽しみましょう。