

給食だより



富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和8年5月発行

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。この時期は新生活の疲れが出て体調を崩しやすくなります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。

食事のマナーを身に付けよう

おはしは日本の食事において重要な道具です。みなさんは正しく持っていますか？毎日使うからこそ、まちがった持ち方でくせがついてしまう前に、正しい持ち方が出来ているととても便利です。正しい持ち方、きれいな使い方をマスターしてくださいね！

おはしのマナークイズ

正しいと思う絵を、○で囲みましょう。

Q1 正しいおはしの持ち方はどれでしょう？

Q2 正しいおはしの置き方はどれでしょう？

こたえ

Q1、④ 自分が正しく持っているかどうか、まわりの人にも見てもらいましょう。

Q2、① 食器の手前に置きます。食事中も④のように食器の上に置いてはいけません。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|--|---|
| <p>1 ちらしかまぼこ </p> <p>かまぼこは魚のすり身を成型し加熱して作ります。いろいろな形のかまぼこが給食には登場します。今月はひまわりの形です。</p> | <p>2 焼き豆腐 </p> <p>水切りした木綿豆腐の表面にこんがり焼き目を付けて作ります。煮崩れしにくく、味がしみ込みやすいので、すき焼き、煮物などによく使われます。</p> | <p>3 ヤンニョムジャン </p> <p>韓国の調味料で、唐辛子に、しょうゆ、にんにく、生姜、砂糖、塩、ごま油などを合わせたものです。辛味とうま味があります。</p> | <p>4 かみかみ献立 </p> <p>6月4日は「虫歯予防デー」です。給食では、歯を丈夫にするよう、よく噛む食材を取り入れています。噛むことを意識して食べましょう。</p> | <p>5 バジル </p> <p>ハーブの一種でイタリア料理によく使用されます。爽やかな香りが特徴です。今回は焼いた鶏肉にバジルソースをかけます。</p> |
| <p>8 生徒献立 明治池中学校</p> <p>旬の夏野菜をたっぷり使って献立を考えてくれました。彩りもカラフルです！</p> | <p>9 レモン </p> <p>強い酸味と爽やかな香りが特徴で、ビタミンCやクエン酸が豊富です。給食ではサラダや魚料理によくレモン汁を使います。</p> | <p>10 なす </p> <p>富田林はなすの名産地です。主に千両なすがよく作られています。この日のなすは、地場産のなすを使用する予定です。</p> | <p>11 黒糖豆乳蒸しパン </p> <p>給食室で手作りする蒸しパンです。米粉のケーキミックスと、黒糖、豆乳を混ぜ合わせてふわふわに蒸し上げます。</p> | <p>12 味めぐり献立 三重県</p> <p>今月は三重県です。ご当地メニューの四日市トントキが登場します。</p> |
| <p>15 大学いも </p> <p>大正から昭和初期にかけて、東京などの大学生たちが安くて美味しいのでよく食べていたといわれています。</p> | <p>16 生徒献立 第一中学校</p> <p>夏が旬の魚、鰻を人気のなんばんづけにし、旬の野菜も取り入れた和食の献立を考えてくれました！</p> | <p>17 カレーライス </p> <p>インド料理を元に、イギリスでアレンジされ、さらに日本へ伝わって今のような形になったそうです。給食でも大人気です。</p> | <p>18 ラタトゥイユ </p> <p>フランス料理で、夏野菜を煮込んだ料理です。今回は、夏野菜のなすとトマトを使っています。野菜の甘み、うま味がでるまで煮込みます。</p> | <p>19 夏至献立 </p> <p>夏至は一年で最も日の出から日の入りまでが長くなる日のことをいいます。今年は6月21日です。関西では夏至にタコを食べる風習があります。</p> |
| <p>22 春巻き </p> <p>小麦粉で作った皮で、豚肉、野菜などの具材を細長く巻き、油で揚げた中華料理です。</p> | <p>23 レタス </p> <p>シャキシャキした食感が特徴の野菜です。サラダによく使いますが、炒め物やスープに入れても美味しいです。</p> | <p>24 赤ピーマン </p> <p>緑色のピーマンを収穫せず完熟させたピーマンです。そのため緑色のものよりも甘味が強く、やわらかい食感です。</p> | <p>25 ジャーマンポテト </p> <p>ベーコンをカリカリに炒め、玉ねぎと蒸したじゃがいもを合わせて作ります。</p> | <p>26 三重県</p> |
| <p>29 こんにやく寒天</p> <p>こんにやく粉と寒天から作られています。プルプルの食感が特徴で、給食ではサラダや和え物によく使います。</p> | <p>30 夏越の祓い献立</p> <p>半年の罪などを祓い、無病息災を願う行事です。この日に和菓子の水無月を食べて暑気払いをする風習があります。</p> | <p>給食味めぐり</p> <p>6月の味めぐりは三重県です。三重県は近畿地方に位置する県です。伊勢、志摩、鳥羽、長島、熊野古道などの観光地が有名です。食べ物も松阪牛、伊勢海老、伊勢うどん、てね寿司など、有名なものがたくさんあります。給食で登場する四日市トントキは、三重県のご当地料理です。グループのような形に厚切りにした豚肉を焼き上げ、にんにくとソースで味つけたもので、千切りキャベツがそえられます。給食では食べやすいよう少し厚めにカットされた豚肉を使います。お楽しみに！</p> | | |