



富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和3年5月発行

食事の姿も美しく。

食事をする時によい姿勢で食べ、箸を正しく使うと、口に運んだ食べ物が飲み込みやすくなります。

それだけではなく、食事の仕草が美しく、印象もよくなります。

姿勢



～よい姿勢のとり方～

- * 机とお腹の間は、にぎりこぶし1つ分をあけて、いすに深く座る。
- * 背筋をまっすぐ伸ばす。(背もたれに寄りかからない。)
- * 両足の裏は床にきちんとつける。(ひざを90度に曲げる。)
- * いすと机の高さが自分の体に合うように調整する。

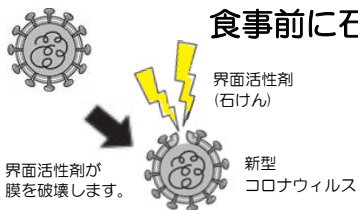
箸

上の箸だけを動かす。上の箸はえんぴつと同じように持つ。



自分だけでなく、周囲の人も気持ちよく食事ができるよう気を配りましょう。

食事前に石けん手洗いで感染を予防しましょう。



石けんに含まれる界面活性剤は、ウィルスの感染力をなくす働きがあります。泡立てるとより効果的なので、10～15秒ほど泡立ててからしっかりと洗い、15秒ぐらいかけて洗い流しましょう。

6月 献立掲示板

月	火	水	木	金
	1 パイナップルケーキ 調理員さんが1つ1つカップに生地を流し入れ焼き上げる手作りケーキです。パイナップルの甘酸っぱさがアクセントになっています。	2 しょうがご飯 旬の新しょうががたくさん入ったしょうがご飯は、1年に一度だけ登場する炊き込みご飯です。新しょうがの爽やかな香りが口の中に広がります。	3 第一中学校 生徒献立 76期生が1年生の時に家庭科の授業で考えた献立です。旬を意識して栄養バランスもよく考えられた献立です。	4 歯と口の健康週間 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。根菜など噛み応えのあるものを食事に取り入れ、最低でも20回はしっかり噛みましょう。
7 ゆずこしょう ゆずの香りと青唐辛子のピリリと効いた辛みが特徴の調味料です。	8 ナタ・テ・ココ フィリピン生まれのナタ・テ・ココは、ココナッツの果汁にナタ菌を加えて作ります。コリコリした食感が特徴です。	9 熊本県の郷土菓子 いきなり団子 急な来客があっても短時間で出せることからこの呼び名がついたなどの諸説があり、熊本弁では、「いきなりだこ」とも呼ばれています。	10 ゆかりかき揚げ丼 小さめに切った食材を米粉とでんぷんで作った衣にからめて油で揚げた料理です。今日は、ご飯の上のせて天つゆをかけて食べてね。	11 ジュリエット フランス語で「千切り」との意味です。今日は、たくさんのキャベツ、人参を千切りにします。
14 冬瓜 ウリ科に属する夏野菜ですが冷暗所で貯蔵すると腐らずに冬でも食べられることから名がつけられました。	15 豚肉 Quiz どんな時に食べると体に効果があるのでしょうか。 1. 疲れている時 2. 歯が痛い時 3. 歌を歌う前 答えは下にあるよ	16 コチュジャン 朝鮮半島でよく使われる発酵調味料です。甘辛い味が特徴です。鶏肉と野菜が入ったタッカルビの味付けに使用します。	17 マッシュルーム マッシュルームは、白色種と茶色種があります。今回は、ホワイトマッシュルームを使っています。	18 モロヘイヤ 炒め物、和え物、汁物などに幅広く使えます。モロヘイヤをスーパーなどで買う際は、葉が鮮やかな緑色のものを選びましょう。
21 たこ 疲労回復効果のあるタウリンが含まれています。関西地方では、夏至の日に暑さには負けないように食べる風習があります。	22.29 新じゃがいも 旬は5月～7月です。おいしいじゃがいもの見分け方は、芽が出ていない。傷がない。重量感がある。ものを選びましょう。	23 焼きぎょうざ 今日のぎょうざは、一人3個です。給食のぎょうざは、具に味付けをしているので、タレがなくても食べられますよ。	24 太刀魚 その名のとおり太刀に似ていて細長く平たい銀白色の魚で体長は大きなもので1mを超えます。	25 うずら卵 記憶力、集中力の向上に効果があるビタミンB12は、にわとりの卵と比べるとなんと5.2倍もあります。
28 鮭 食べるエサによって体が赤くなりますが、実は鮭は白身魚なんです。皮の部分には、コラーゲンが豊富です。	芽&緑化 じゃがいもの芽の部分と日光にあたり皮が緑色になった部分には、ソラニンという毒素があります。大量に食べると下痢、腹痛、嘔吐などの症状が出ます。取り除いて食べましょう。	30 水無月 6月30日に1年の半分の無病息災を願って食べる京都発祥の小豆が入った蒸し菓子です。もちもちしておいしいよ。	地元野菜を味わおう!! 10日、16日の「玉ねぎ」は、富田林で作られた新玉ねぎを使用します。今の時期にしか食べられない新玉ねぎは、甘みが強く、水分が多くみずみずしいので生でも食べられるのが特徴です。今だけの時期の新玉ねぎの甘みを感じてくださいね。	