

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5年5月発行

目指せ!はし名人



食事の時間は、はしの持ち方や使い方がとても重要です。はしの持ち方、使い方を一度見直してみましょう。

はしの持ち方

- ① えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
- ② 数字の「1」を書くように、上下に動かす。
- ③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- ④ 上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をさめます。



はしの
動かし方を
練習しよう!



下のはしは
動かしません。

食事の時間、このようなはしの使い方はしていませんか?

×「嫌いばし」~やってはいけない、はしの使い方



たてばし 	わたしばし 	さしばし 	よせばし 	なみだばし
まよいばし 	もちばし 	ひろいばし 	ねぶりばし 	たたきばし

このようなはし使いは、「嫌いばし」といい、マナーが良くないとされています。

無意識にやっつけてしまっているものはありませんでしたか? 食事の時間、はしの持ち方だけでなく、使い方にも意識してみましょう。

6月 献立揭示板

月	火	水	木	金
給食味めぐり福島県 6月16日(金)			1 かぼす かぼすは、テニスポールくらいの大きさで果汁が多いのが特徴です。焼いた豚肉にかぼすの香りが漂うたれがかかります。	2 なすのごま和え なすは、富田林市の特産品です。特に板持地区で栽培が盛んななすを使った和え物です。しっかりと旬の特産品を味わいましょう。
5 鶏肉の薬味ソース こんがり焼いた鶏肉に青ねぎとしょうゆ、砂糖などで作ったたれがかかった料理です。	6 パインアップル 松かさ(PINE)に似た形とで味はりんご(APPLE)のような味わいから、パインアップルと名付けられたといわれています。	7 鯖のソース揚げ 角切りにした鯖にウスターソースで下味をつけます。でんぷんをまぶし油でカラッと揚げます。	8 炒りぎょうざ丼 豚ミンチを炒め白菜、にらの入った具にしょうゆなどで味付け最後にごま油で香りつけします。	9 エスカベッシュ エスカベッシュとは、マリネの一種で魚肉などをから揚げたものを酢漬けた料理のことです。
12 かやくご飯 炊き込みご飯のことを大阪では「加葉ご飯」といいます。「加葉」とは具材のことです。今回は、鶏肉、人参、ごぼうと米と一緒に炊き上げます。	13 仙台マヨ-焼きそば 宮城県仙台市を中心としたご当地焼きそばです。麺の上にはたっぷりの麻婆豆腐がかけられます。よく混ぜてから食べね。	14 コーンサラダ 今回の具材は、コーンと小松菜、こんにゃく寒天を合わせました。味付けには、レモンが効いたドレッシングと合わせます。	15 第一中学校 生徒献立 1年生が家庭科の授業で考えてくれました。旬の食材と1~6群の食品をバランスよく取り入れた献立になっています。お楽しみに!	16 給食味めぐり福島県 東西に広がっているため海岸沿いと山地では標高差が大きいです。県内でも気候に差があり農産物、海産物の両方に恵まれています。
19 カレーライス 給食のカレーは、豚骨、鶏ガラからスープをとってから、大きな回転釜で1時間以上コトコト煮込み作っています。	20 もずくのり もずくともみりで作る佃煮です。さっぱりとした味のアクセントには酢が入っています。	21 夏至献立 関西地方では、夏至の日にたこを食べる習慣があります。今回はたこご飯に入っています。しっかり噛んでね。	22 パリパリチキン 鶏肉に粗く砕いたコーンフレークをまわりにまぶして焼きます。口の中でコーンフレークのパリパリ食感を楽しんでくださいね。	23 豚肉 夏ばての原因の一つに、ビタミンB ₁ の不足があります。豚肉には、ビタミンB ₁ が多く含まれています。
26 ホイコーロー ホイコーローは、中国の甘みそのデニメンジャンやピリッとした辛味のトウバンジャンで肉と野菜を炒めた中華料理です。	27 りんごジャム りんごシロップ漬けを刻み砂糖、レモン汁で煮詰めて作る手作りジャムです。コッパンにつけて食べてくださいね。	28 枝豆 6~9月が旬の枝豆は、さや付きのまま塩ゆいで食べる機会が多いですが、収穫せず秋まで置いておくと大豆になります。	29 冬瓜 持った時にすしりと重みのあるものを選びましょう。皮全体に粉がついているものが完熟のサインです。	30 水無月 6月30日に1年の後半の無病息災を願って食べる京都発祥のお菓子です。給食ではアルミカップに入れて蒸し上げます。