



富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和6年2月発行

食事のマナーを見直そう!

給食時間、机の上に勉強道具が散らばったまま食事をしている人はいませんか。また、食事の時間、姿勢が悪かったり、ひじをつけて食べている人はいませんか。食事のマナーを守ることは周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか食事環境を見直してみましょう。

よい姿勢で食べましょう

- お箸の使い方に気を付けましょう。
- 口をとじて、よくかんで食べましょう。
× クチャクチャと音をさせない。
× 食べ物を口いっぱい詰め込み過ぎない。
- おわんや小さい器は手に持って食べましょう。
- 机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。
- いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。
- 足の裏は床につけましょう。
- 机にひじをつかないようにしましょう。

大豆のよさを見直そう!

2月3日は節分です。節分の豆まきに使われる大豆は、たんぱく質を多く含むことから「畑の肉」とも呼ばれています。大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

大豆から作られる食べ物



3月 献立掲示板

月	火	水	木	金
				<p>1 </p> <p>根菜チップス</p> <p>今回は、れんこんと人参を2mm厚に切ってでんぷんをまぶして油でカラッと揚げます。パリパリとした食感が楽しめます。よく噛んで食べてください。</p>
	<p>3月3日 </p> <p>ひな祭り</p> <p>3月3日は、ひな祭りです。ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日です。</p> <p>行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリのお汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。</p>			
4	5	6	7	8
<p>ミネストローネ</p> <p>イタリアが発祥の野菜がたっぷり入ったトマト味のスープです。今回は、大根がたっぷり入ります。</p>	<p>金剛中学校 生徒献立</p> <p>家庭科の授業で1年生が考えてくれた献立です。旬の野菜をふんだんに取り入れられた献立です。デザートには、米粉のいちごクレープが登場します! お楽しみに。</p>	<p>給食味めぐり 群馬県</p> <p>群馬県は、豊かな自然と風土が作り出す農畜産物の宝庫です。ぜひ群馬県の郷土料理を味わってください。</p>	<p>りんごジャム</p> <p>給食室手作りのジャムです。りんごシロップ漬けを刻み、りんごピューレと炊きます。仕上げにシモン汁を入れるのがポイントです。</p>	<p>菜の花</p> <p>サブファームで栽培収穫した菜の花を使いししやえを作ります。ほんのりと苦みがある、旬の野菜を味わってください。</p>
11	12	13	14	15
<p>11 豚肉の カレー揚げ</p> <p>豚肉にカレー粉やウスターソースなどで下味をつけて揚げます。カレーの風味が食欲をそそる揚げ物です。</p>	<p>12 塩ちゃんこ</p> <p>3月は相撲の大阪場所が開催されます。力士は食事に鶏肉を使った「ちゃんこ」をよく食べますが、鶏は二本足で手をつかないという相撲の勝利の縁起かつぎに良い食材です。</p>	<p>13 卒業式</p> <p>卒業おめでとう みんな元気でね</p>	<p>14 ピラフ</p> <p>鶏肉、人参、コーン、青ピーマンが入った具沢山のピラフが登場します。給食では、お米と具と一緒に炊き込んで作ります。</p>	<p>15 テジブルコギ</p> <p>韓国の肉料理です。韓国語でテジは「豚」、ブルは「火」、コギは「肉」の意味です。今回は、豚肉とキャベツ、人参、玉ねぎが入った甘辛い味付けです。</p>
18	19	20	21	
<p>18 チキンチキン</p> <p>ごぼう</p> <p>山口県のソルフードのチキンチキンごぼうは揚げ焼きした鶏肉と砂糖、しょうゆで作った甘辛いタレと合わせた料理です。</p>	<p>19 中華丼</p> <p>中華料理のひとつ、八宝菜をご飯の上にかけて提供します。たくさんの種類の野菜が入っています。何が入っているかわかるかな。</p>	<p>20 春分の日</p>	<p>21 もやし</p> <p>日の光に当てず栽培するもやしです。ビタミンを含む野菜です。サラダや炒め物、スープにと種類の献立に使える野菜です。</p>	<p>食事前には、手を洗おう</p> <p>石けんを使って手洗いで手のひら、手の甲、指先などを丁寧に洗ってから食事を楽しみましょう。</p>