



富田林市教育委員会  
富田林市中学校給食会  
令和6年5月発行

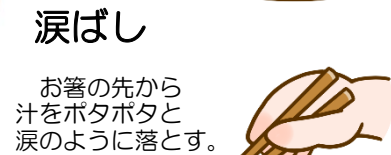
# お箸のマナー

相手のことを大切に思い、みんなが気持ちよく生活するための方法を「マナー」といいます。食事の時間では、食前食後のあいさつや、食べる時の姿勢や会話など周りの人が不快な思いをしないよう気づかひすることが「マナー」です。

このうち知らないうちにマナー違反をしてしまいやすいのが、お箸の使い方です。

**嫌い箸に気をつけよう。**  
お箸のマナー違反を『嫌い箸』といいます。

～ よくみうけられる嫌い箸 ～



お箸は、食事をするための大切な道具です。  
食べ物を口に**運ぶ**、小さなものを**つまむ**、大きなものを**さく**、麺などつかみにくいものを**つかむ**、やわらかいものを**すくう**、いくつかを**まとめる**と、大活躍します。  
マナーに気をつけながら、うまく使いこなしましょう。



# 6月 献立掲示板

月	火	水	木	金
 <p><b>よくかんで食べよう!</b> 6月4～10日 歯と口の健康週間</p> <p>よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとってよいことがたくさんあります。かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。</p> 				
3	4	5	6	7
<b>スパイシーチキン</b> 鶏肉にカレー粉やオールスパイスといった香辛料をもみ込み、下味を付けて焼きます。	<b>歯と口の健康献立</b> この日は、かみごたえのある食材を入れていきます。しっかりとよくかんで食べましょう。	<b>もすく</b> 海藻の仲間で、旬は4～6月頃です。ほとんどのもすくは沖縄で収穫されています。	<b>鱈</b> 鱈は「味」が良いので「あじ」という名前がついたといわれるほど美味しい魚です。	<b>オニオンソース</b> じっくりとあめ色に炒めたソティ玉ねぎを使用します。玉ねぎは炒めることで甘みが増します。
10	11	12	13	14
<b>豚肉のカリカリ揚げ</b> 豚肉にしっかりと下味を付けているので、かめばかむほど味が出ます。よくかんで食べてください。	<b>冬瓜</b> 夏が旬の食べ物です。涼しいところに保管しておく冬でも食べることができるので冬という字がついています。	 <b>なす</b> なすは富田林市の特産品です。なすを一度カリッと焼いてからみそ汁に入れることで、なすが崩れにくくなるよう調理をします。	<b>切干し大根</b> 大根を乾燥させることで食物繊維やカルシウムなどの栄養価が高くなり、甘みも増します。	 <b>ラッキー人参</b> カレーライスの中にラッキー人参が入っています。当たった人はいいことがあるかも?探してみてくださいね!
17	18	19	20	21
<b>仙台マーボー焼きそば</b> 宮城県仙台市のご当地グルメです。焼きそば麺の上に麻婆豆腐が乗ったメニューです。	<b>米粉豆乳パン</b> 米粉を混ぜることでもちもちした食感になります。いつもと少し違う食感を楽しんでみてください。	<b>くず粉</b> 関西では、奈良県の吉野くずが有名です。最後の仕上げにくず粉でとろみをつけて仕上げます。	 <b>万博献立</b> 3か国目はチリ共和国を紹介します。表面の献立表に説明があるので、ぜひ読んでみてください。	 <b>夏至献立</b> 関西地方では、夏至の日にはたこが食べられてきました。たこには、疲労回復効果のあるタウリンが含まれています。
24	25	<b>地場産食材</b> 		
<b>ズッキーニ</b> 見た目はきゅうりに似ていますがカボチャの仲間です。煮込み料理に使われることが多いですが今回はナムルの味付けで登場します。	<b>第一中学校生徒献立</b> 2年生が1年生の時に家庭科の授業で考えてくれた献立です。ほうれんそうとたまごベーコンのふんわり炒めは初登場の献立です。	<b>&lt;ご飯&gt;</b> 4日(火) 東條ほんわか米 ひのちゃん <b>&lt;なす&gt;</b> 4日(火) 豚肉となすのみそ炒め 12日(水) なすのみそ汁 19日(水) なすのごま風味 <b>&lt;オクラ&gt;</b> 21日(金) きゅうりとオクラの梅肉和え	<b>夏至</b> 1年でもっとも日が出ている時間が長い日のことをいいます。 今年の夏至は6月21日(金)です。 	