

給食だより

須 三 小
2019年
5 月 号

4月から新年度がはじまり1ヶ月経ちました。給食にも慣れてきて、給食の時間を楽しみにしているお子さんも多いかと思います。

今月は、食事のマナーについてご紹介します。

食事のマナーについて

みなさん、食事をするときにきちんとマナーを守って食べていますか？食事は家族や学校の友達など、いろいろな人としてますね。みんなで気持ちよく楽しく食事をするために食事のマナーに、気をつけましょう。



マナー違反に要注意！

次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



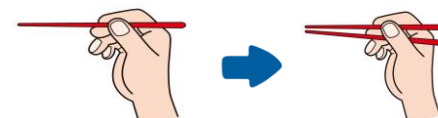
この6つのマナー違反を行っていないか、給食の時間はもちろんお家でも注意しながら、楽しい食事の時間を過ごしましょう。

〇〇〇



はしを上手に使えていますか？

「はしの使い方なんて、食べられればいいんじゃない？」と思っている人がいるかもしれませんが、はしを正しく持つことは食べやすいだけでなく、一緒に食事を楽しむ人も気持ちよく食事をすることができます。



- ①えんぴつを持つように ②1本持った下の部分に
1本もちましょ。 もう1本のはしをいれましょ。

はしがクロスしないように注意ましょ。
2本持ったら、上のはしだけ動かましょ。



はし
の
マ
ナ
ー



給食レシピ

かつおの甘辛あえ

かつおは1年に2回旬を迎えます。5月のかつおは初かつおと呼ばれ、9月頃のかつおを戻りかつおと呼ばれます。初かつおは、戻りかつおよりあっさりしているのが特徴です。



〇 材料(4人分)

- かつお・・・200g
- しょうが・・・2g
- しょうゆ・・・小さじ1
- 片栗粉・・・20g
- 揚げ油・・・適宜

〇 作り方

- ① かつおは2cm幅の角切りにする。
おろししょうがとしょうゆで下味をつける。
- ② 1のかつおに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 別鍋でAを一煮立ちさせてたれを作る。
揚げたかつおをたれにからめる。

A

- ・酒・・・小さじ1
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・水・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・大さじ1

最後にごまをからめると
香ばしく仕上がります♪

