



5月スクールランチ

令和4年 5月

野々市中学校給食センター

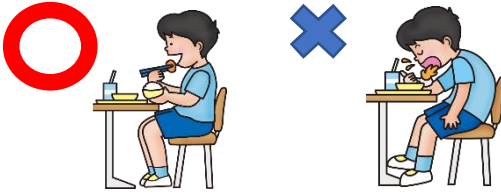
新学期が始まり、ひと月が過ぎようとしています。新年度が始まってひと月、新しい環境での生活にも慣れてきましたか？張りつめていた緊張感がとけ、疲れが出やすい時期です。リラックスできる時間をつくることや、規則正しい食生活を心がけて生活リズムを整えましょう。

食事のマナーを考えよう

今年度の給食日よりでは、食に関する時事を紹介します。

食事のマナーは『相手を思いやる心』が深くかかわっています。自問清掃のように、相手のことを考える『親切玉』を給食時間も磨いていきましょう！

姿勢よく食べよう



「よい姿勢」とは、机と体の間をこぶし1つ分くらいあけて、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐのばした状態です。

食器を持って食べよう



茶碗を持って食べましょう。茶碗を持たなかったり、ひじをついて食べたりすると、食べこぼしてしまいます。背筋がピンと伸びていると食べる姿がきれいで、消化にもいいですよ。

周りの人のことを考えよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にはふさわしくない話をしたりすると、一緒に食事をする人の迷惑になります。気を付けましょう。



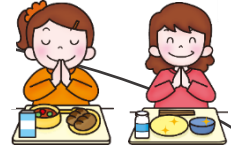
いただきます・ごちそうさま

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの意味を知っていますか？

『いただきます』には、食事に携わった人たちに感謝すること、それぞれの命を「大切にいただく」という気持ちが込められています。

『ごちそうさま』は、『ご馳走様』と書きます。食事を作るために走り回って準備してくれた人達に感謝する気持ちが込められています。さまざまな命や作ってくれた人に感謝して「いただきます」・

「ごちそうさま」のあいさつができるといいですね。



5月お祭り献立 「沖縄県」



沖縄てんぷら



【材料】4人分

鶏むね肉 (50g) 4枚	◆卵 1/2 個
塩 少々	◆天ぷら粉 100g
料理酒 大さじ 1/2	◆塩 小さじ 1/3
小麦粉 大さじ 2	◆純カレー粉 小さじ 1/3
揚げ油 適量	

【作り方】

- ① 鶏むね肉に塩、料理酒で下味をつけて、小麦粉をまぶす
- ② ◆の調味料を混ぜて、衣を作る
- ③ ①に②をつけて、170℃の油で揚げる