

# 令和6年度 5月 きゅうしよくだより

港区教育振興会 栄養研究



このたよりは学校ホームページでもご覧になれます。

## 5月の目標

## じょうずに配食しましょう

新しい学年での給食にも少しずつ慣れてきましたか。給食当番は、こぼさないように盛り付けたり、量に気をつけたりして、上手に配ることができるとよいですね。

### ★ 特別献立

### 今月の献立から

#### こどもの日・・・9日（木）

ごはん・牛乳・五目まぜごはん・えびフライ・花ふとゆばのすまし汁・かしわもち

「五目まぜごはん」と「えびフライ」は、ふるさと献立でもあります。

### ★ 姉妹友好都市の日（トリノ市）・・・31日（金）

ミルクロールパン・牛乳・牛肉の赤ワイン煮込み・ツナとアスパラガスのソテー・いちごジェラート

平成17年5月、名古屋市はイタリアのトリノ市と姉妹都市になりました。

### ★ 新献立 とり肉のうま塩スープ・・・21日（火）

とり肉のうま味としょうが・みつばの風味を効かせた、さっぱりしたスープです。

### ★ ふるさと献立 ～ふるさと名古屋（愛知）の食べ物を知ろう

#### あかもく入りぎょうざ巻き・・・28日（火）

愛知県常滑市にある中部国際空港の周辺でとれた、海そうのあかもくを使っています。

### ★ 「みんなで食べる！なごや産」の日

1日（水）米粉パンは、港区・中川区でとれた米を使用します。

キャベツとソーセージのスープ煮には、中川区でとれた水耕ねぎを使用します。

30日（木）ごはんは、港区・中川区でとれた米を使用します。

みそ汁には、中川区でとれたみつばを使用します。

### ★ フェアトレード マーボーどうふ（ごま油）・・・28日（火）

フェアトレードとは開発途上国で作られた物を適正な価格で買い、開発途上国の人々の生活を守る仕組みです。名古屋市は平成27年に、日本で2番目のフェアトレードタウンに認定されました。

#### <材料>（一人分）

ひよこ豆水煮	25g
でん粉	4g
油	6g
砂糖	2g
しょうゆ	1.5g
みず水	0.5g

#### 今月の献立紹介

#### フライビーンズ・・・15日（水）

#### <作り方>

- ① ひよこ豆はでん粉をまぶし油で揚げる。（160～170℃）
- ② 水・砂糖・しょうゆを煮立てる。
- ③ ①に②をからめる。

# まも たの た マナーを守って楽しく食べよう!

みなと仲良く、楽しく食べるための約束を「マナー」といいます。正しい食事のマナーを身に付けて、一緒に食事をする人と楽しい時間を過ごせるようにしましょう。



## た ある 立ち歩かない



食事の最中に席を立ったり、立ち歩いたりすると、ほこりが舞い、まだ食べている人の給食に入って、嫌な気持ちにさせてしまいます。食べ終わった人は、自分の席で静かに待ちましょう。

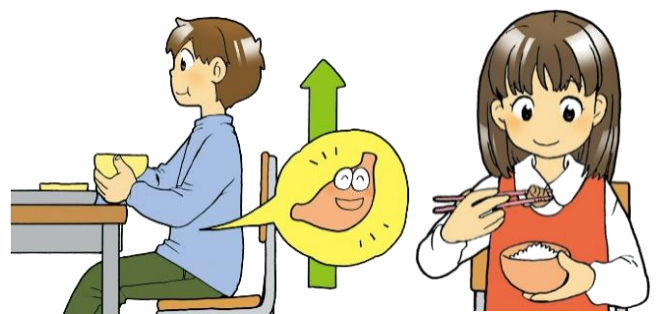
## おお こえ はなし 大きな声で話をしない



大きな声で話をするすると飛沫が飛び、周りの人が嫌な気持ちになります。また、食べ物を口に入れたまま話すことも、周りの人が嫌な気持ちになります。

## ただ しせい た 正しい姿勢で食べる

食器を持たないと、顔を机に近付けて食べることになります。そうすると、おなかが押さえ付けられて、胃や腸の動きが悪くなってしまいます。食器を持ち、背中を伸ばして、食べるようにしましょう。



マナーにはいろいろありますが、全てに共通することは、「他の人が嫌な気持ちになることをしない」ということです。将来、周りの人に迷惑を掛けることがないように、今のうちから正しいマナーで食事ができるようにしましょう。

