

意識してみましょう、食事のマナー



新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。おこさまは給食になれてきましたか？食事をする時にマナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も、気持ちよくすごすことができます。また、食べる時の姿勢が悪いと、食べ物の通り道がせまくなってしまい、消化しづらくなります。ご家庭でも食事の時にはマナーを意識していただきますよう、ご協力をお願いいたします。

食事のマナー

食べる時には、以下のことを意識してみましょう。

ひじ・ひざ・こしが90度になるように座りましょう。

よくかんで食べましょう。



口に食べ物をいれたまま話をしないようにしましょう。

食べている途中で立ち歩かないようにしましょう。



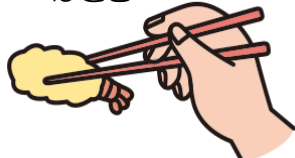
おはしの使い方について

日本はおはしを使った食事法が特徴です。5月の学校給食予定献立表で掲載されているようにはしを持つと、手指に負担がかからずとても食べやすくなります。下記のような使い方を参考に、ご家庭でおはしのもち方についておこさまと話をしてみてください。

まぜる



はさむ



くるむ



つまむ



きる



（参考：文部科学省食育教材「たのしい食事つながる食育」）

旬のもの（グリーンアスパラ）を使った料理

～ アスパラサラダ ～

材料（4人分）

- ・ウインナー・・・40g
- ・キャベツ・・・120g
- ・塩、こしょう・・・少々
- ・にんじん・・・20g
- ・グリーンアスパラ・・・40g

【手作りドレッシング】

- ・砂糖・・・4g
- ・油・・・8g
- ・水・・・8～12ml
- ・酢・・・2g
- ・マヨネーズ風ドレッシング・・・8g



作り方

- ① ウインナーは1cmの長さに切る。にんじんは千切り、キャベツは短冊切り、グリーンアスパラは斜め切りにする。
- ② ①を耐熱容器等に入れ電子レンジで材料がやわらかくなるまで加熱する。
- ③ 手作りドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせ、鍋に入れ、沸騰させてドレッシングを作る。
- ④ 食べる直前に③のドレッシングを②にかける。

きたで、万博！

開催中の「大阪・関西万博」に伴い、学校給食を通じて世界の食文化を紹介しています。食通信では各国の食材の特徴等を伝えます。5月の給食で紹介するのはカタールです。献立は「レンティルスープ」と「ピリヤニ」です。宗教上の理由から、豚肉やアルコールを使わない料理が基本です。スパイスを使うことが多く、給食ではカレー粉を使用しています。



MIRAI
SAKAI
EXPO

中学校給食について



現在中学校では選択制の給食を実施していますが、令和7年6月からは、全員喫食制の中学校給食を開始する予定です。今年度も定期的に、この食通信に全員喫食制中学校給食の情報を掲載していきます。お楽しみに♪

今回は、中学校給食の献立について紹介します。日本の伝統的な「和食料理」を中心とした献立で、おかずは一汁二菜が基本となります。



また堺のめぐみ等地元食材を積極的に活用します。主食は米飯が中心で、パンは月1～2回、個包装での提供です。

