






5月の給食だより

平成24年度 5月号
明和町立学校給食センター

新緑がまぶしい季節になりました。5月は、緊張がほぐれてほっとすると同時に疲れがでやすい時期です。バランスのとれた食事と十分な睡眠で毎日を元気に過ごしましょう。

食事のマナーを知ろう

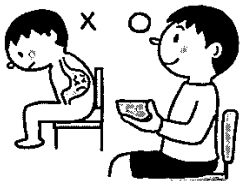
あなたはいくつできていますか？
チェックしてください。

- | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 食べる前は、右げんで手を洗いましょう。</p>  | <p>2 感謝を込めて『いただきます』『ごちそうさまでした』のあいさつをしましょう。</p> | <p>3 食器や箸は正しい持ち方で食べましょう。</p>  |
| <p>4 食べ物が入ったまま話さないようにしましょう。</p>  | <p>5 食事中は立ち上がり、静かに食べましょう。</p>  | <p>6 食後はしっかり歯磨きをしましょう。</p>  |

よい食べ方をしよう!

食事は、ただ食べるだけでなく、その食べ方も大切です。食べ方によって消化を助けたり食べ過ぎを防いでくれます。

背筋をのばしてよい姿勢で食べる



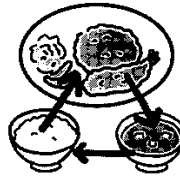
背中を丸めて食べると、見た目だけでなく、胃（腹）が圧迫されて、食べものの消化も悪くなってしまいます。

よくかんで食べる



消化を助け、食べすぎを防いでくれます。また脳に刺激が伝わり、脳の働きも良くなります。

主食とおかずを交互に食べる



どちらか一方ばかりを食べて、他が食べられなくなるのを防ぎます。

一緒に食事をして
いるみんなが
気持ちよく食事を
楽しめるように
食事のマナーを
守りましょう。



学校給食レシピ紹介

わかどり 若鶏のマリネ

肉の下味付けと小麦粉付けは、ビニール袋を使うと手が汚れず、洗い物も少なくて済みます。ぜひお試しください。

【材料 4人分】

(*①・・・小さじ ②・・・大さじ)

【唐揚げ】

- 唐揚げ用鶏肉 240g
- コンソメ ①
- 片栗粉 ②
- 小麦粉 ②
- 揚げ油 適量

【マリネソース】

- にんじん 中サイズ 5cm
- ピーマン 1個
- 玉ねぎ 中サイズ 1/4個

- サラダ油 ①
- 砂糖 ①・1/2
- コンソメ ①
- ウスターソース ①・1/4
- 酢 ②

【作り方】

- にんじん、ピーマン、玉ねぎを千切りにする。少しかたさが残る程度に下ゆでしたあと、水冷しておく。
- Bをよく混ぜ、①を漬けておく。
- 鶏肉にコンソメをまぶし、Aをつけて油で揚げる。②を唐揚げの上にかけて出来上がり。