



5月 きゅうしょくだより



だ さい ふう し が っ こ う きゅう し ゅ っ か い
大 宰 府 市 学 校 給 食 会

新学期が始まってはや1ヶ月がたちました。子どもたちも新しい環境に慣れてきたころだと思います。しかし季節の変わり目で、大型連休もあるこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなります。早寝早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べることで生活のリズムを整え、毎日元気に登校しましょう。

☆食事のマナーについて ☆

食事には栄養素をとる以外にも、人と人とのつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事のマナーは昔から伝えられてきたもので、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。楽しく食事ができるように工夫しましょう。

《食事のあいさつ》

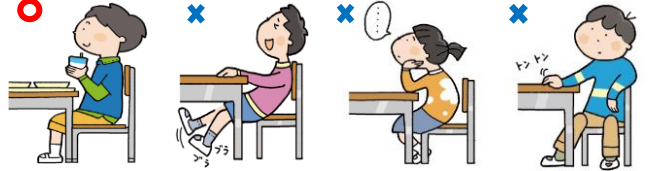
いただきます



ごちそうさま

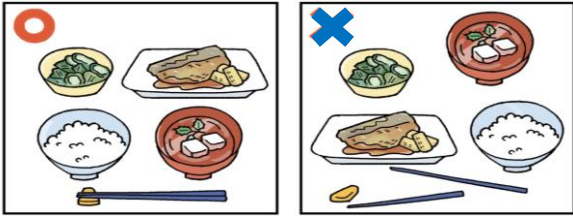
『いただきます』には動物や植物の命をいただくことや食事にたずさわってくださった方への感謝がこめられています。『ごちそうさま』は、漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味があります。

《食事中の姿勢》



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして食べると、食べ物の消化や吸収もよくなります。悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。

《食器の並べ方》



和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けてお置きます。

《茶碗の持ち方》



4本の指の上に茶底をのせて、親指を茶碗のへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

指をへりにひっかけたり、親指を中に入れたりする持ちは、見かけが悪いだけでなく、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。

今月の献立より

☆きんぴらごぼう☆

春は新ごぼうが旬です。新ごぼうは、サツと火を通すだけで食べられ、食感がやわらかいのが特徴です。

<材料(4人分)>

ごぼう	120g
にんじん	20g
てんぷら	20g
絹さや(あるときは)	10枚程度
白いりごま	大さじ1
サラダ油	適量
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ1/2

<作り方>

- ごぼうは皮をこそぎ、4~5cm長さの細切りにし、水にさらして水けをきる。
- にんじんも4~5cm長さの細切りにする。
- てんぷらは、短冊切りにする。
- 絹さやは下茹でし、ななめうす切りにしておく。
- 鍋にサラダ油を熱し、強火でごぼうを2~3分炒める。にんじん、てんぷらを加え炒める。調味料を加え、汁けがなくなったら、絹さやと白いりごまを加える。



おすすめ
たくさん作って常備菜にしておくと、朝ごはんのおかずにもなります。



※調味料は、お好みで調整してください。

(1人分) 熱量 54kcal たんぱく質 1.9g 食塩相当量 0.4g