

# 給食だより

平成25年5月

さいたま市立 美園 小学校

校長 川本 順一

新学期をむかえて1ヶ月がたちました。新しい環境に慣れてきた頃だと思います。クラスの友だちや先生と楽しく給食を食べるために、自分がマナー違反をしていないか、あらためてチェックしてみましょう。

## 正しいマナーで楽しい給食を…

給食の時間は学習の時間とちがって、くつろいだ気持ちになりますが、気がゆるみすぎてマナーが悪くなるとは、まわりの人を不快にさせます。正しいマナーは食事が楽しくなるとともに、残さずきれいに食べられます。

### マナーのチェック ポイント10

食事中に口やかましく言うのは偏食につながり好ましくありませんが、毎日少しずつ直していきたいと思います。



“いただきます” “ごちそうさま”  
のあいさつをする。



良い姿勢で食べる。



ひじをついたり、足を組んだりしない。



食事中は立ち歩かない。(トイレは食事中に行かないようにすませておく)



くしゃみ、せきはハンカチで口をおおう。



食べ物やスプーンなどを口に入れたまま、おしゃべりをしない。



口を閉じてかむ。



グループ内に聞こえるくらいの声で話す。



楽しい話、うれしい話をする。



友だちと同じくらいの早さで食べる。友だちが食べ終わるまで静かに座って待つ。



じょうずに食べたかな？  
いくつ守れたかな？

# 5月の給食について

5月が旬の食材(新じゃがいも、新玉ねぎ、新ごぼう、グリーンピース、お茶、かつお)を使った献立、宮崎県の郷土料理などをとりいれています。

- \* かしわもち…5月5日は端午<sup>たんご</sup>の節句です。端午の節句にはかしわもちやちまきを食べる風習があります。給食ではかしわもちが出ます。(2日)
- \* クリーンシチュー…生のグリーンピースを使ってシチューを作ります。(9日)  
朝、1年生がさやむきをしてくれます。
- \* 新じゃがのそぼろ煮…新じゃがいもを使ってそぼろ煮にします。(13日)
- \* 笹かまのお茶の葉揚げ…新茶がおいしい時期です。天ぷらの衣にお茶の葉を混ぜます。(14日)
- \* 鶏肉とたけのこの煮物…新たけのこを使って煮物にします。(17日)
- \* 宮崎県郷土料理…チキン南蛮、マンゴープリンです。(20日)
- \* かつおの新たまねぎソース…かつおのたつた揚げに新たまねぎのソースをかけて食べます。(24日)
- \* ごぼう入りキッシュ…新ごぼうを使ってキッシュを作ります。(30日)

「料理紹介」 ～9日(木)の給食です～ 今が旬のグリーンピースを使ったシチューです。

【グリーンシチュー】

《材料》 4人分

グリーンピース	150g	*	小麦粉	大さじ1
さやつきの場合は	200g		バター	10g
豚肉(小間)	50g		植物油	5g
じゃがいも	160g		水	300cc
にんじん	50g		コンソメ	少々
たまねぎ	150g		食塩	小さじ1弱
植物油	少々		こしょう	少々
牛乳	150cc			

《作り方》

- ① \*でホワイトルウを作る。
- ② グリーンピースはゆでてから水分量の一部と一緒にミキサーにかける。
- ③ 油で豚肉を炒め、たまねぎ、にんじんを入れて炒め、水分を加えて煮る。
- ④ じゃがいもを加えやわらかくなったらコンソメ、牛乳、①を加えて塩・こしょうで味をととのえる。

「毎月19日は食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー」にご協力をお願いします。

さいたま市では「毎月19日は食育の日」にちなんで、『早寝・早起き・朝ごはん』を呼びかけています。

朝ごはんを食べると集中力や記憶力がアップして、朝ごはんを食べない子よりも「成績がよい」という調査結果もあります。また朝食を毎日きちんと食べるためには、早寝・早起きなど1日の生活リズムを整えることが大切です。

「毎月19日食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー」に気を付けることはもちろんですが、他の日も、朝ごはんを食べることや、1日の生活リズムを整えることに気をつけられるよう、ご協力をお願いします。