

9月給食だより

令和7年度 桑折町学校給食センター（9月発行）

半田醸芳小学校 5 年生で

バイキング給食行いました。（6月10日）

おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

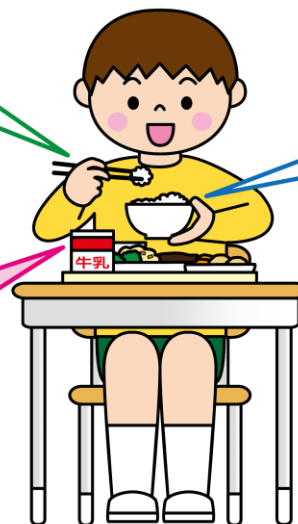
食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



おはしは正しく持ちましょう
● 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう
● 背筋をのばす
● ひじはつかない
● 足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう
● 小さいお皿も手に持つ
● 大きいお皿は手を添えて食べる



上手に仲良く配膳できていました。

1 学期に提供した人気のあったスープです。暑い時期にさっぱり食べられます。

「もずくスープ」

【材料（1 人分）】

もずく	… 15 g
オクラ※	… 7 g
玉ねぎ	… 22 g
にんじん	… 8 g
豆腐	… 15 g
酒	… 0.8 g
しょうゆ	… 1.2 g
食塩	… 0.25g
中華スープの素	… 1g
ごま油	… 0.2g
水	… 130～150 g 位

※オクラは冷凍スライスされているものでも大丈夫です。

おすすめ給食レシピ

【作り方】

- ① 玉ねぎをうすくスライス、オクラは 5mm 幅くらいにスライス、人参はいちよう切り、豆腐はさいの目切りにする。もずくは長いものは 5cm くらいに切り、軽く洗う。
 - ② 玉ねぎ、人参を鍋にいれ炒める。しんなりしたら水を入れ野菜をやわらかくする。
 - ③ 豆腐を加え、一煮立ちさせ酒、しょうゆ、塩、中華スープの素で味付けする。
 - ④ もずくとスライスしたオクラを入れて、一煮立ちさせ、ごま油で風味をつける。
- ※給食センターの調味料とご家庭の調味料は全く一緒ではないので、味見しながらお好みの味付けに調整してみてください。



！ 食べるときに気をつけること

★ 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう

★ 口をとじてよくかんで食べましょう

★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう

なすの名前

なすのおいしい季節です。いろいろな料理で味わいましょう。

なすは英語で Eggplant っていうのよ

エッグ？ たまご？ どうしてそんな名前なの？

見てごらん！ これもなすなの

この白くて丸い形のなすから名前がついたのよ

ほかにいろいろな色や形があってどれも夏バテ防止にぴったりの栄養があるの

油との相性バツグン！ おいしく食べようね！

感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。