

# 給食だより 5月



三原市食育キャラクター「そだっち」

新学期が始まって1か月経ちました。新しい学年での給食には慣れましたか？5月の給食目標は「望ましい食べ方を身につけよう」です。普段の給食時間を振り返りながら、「望ましい食べ方」について確認をしてみましょう。

## 食事の正しいマナー

みなさんは望ましい食べ方というどのようなことを想像しますか？よく噛んで食べること・好き嫌いをなくバランスを考えて食べることなどたくさんありますが、「食事の正しいマナー」も望ましい食べ方に近づくための大切なポイントです。

マナー違反に  
注意！

次のようなことをしている人はいませんか？  
普段の食事時間をふり返ってみましょう。



口に食べ物が入った  
ままおしゃべりする



食器の音を立てて  
食べる



食事中にふさわしく  
ない話をする



手を出さずに食べる



ひじについて食べる

食事のマナーは、一緒に食べる相手と気持ちよく食事をするために必要なものです。大人になり、様々な人と会食をするときに、基本的なマナーを身につけていると役に立ちます。今のうちから少しずつ身につけるようにしましょう。



# 給食レシピ紹介



## 中国の料理「回鍋肉」

### 【材料(4人分)】

豚肉こま切れ・・・100g  
料理酒・・・小さじ1  
塩・こしょう・・・少々  
キャベツ・・・160g  
玉ねぎ・・・120g  
にんじん・・・60g  
ピーマン・・・40g  
たけのこ水煮・・・40g  
干しいたけ・・・4g

油・・・小さじ2  
おろしにんにく・・・4g  
おろししょうが・・・4g  
赤みそ・・・大さじ2  
砂糖・・・小さじ1と1/2  
しょうゆ・・・小さじ1  
トウバンジャン・・・ごく少量

### 【作り方】

- ① 豚肉に料理酒、塩・こしょうをふっておく。
- ② 干しいたけは戻してせん切りにする。
- ③ キャベツはざく切り、玉ねぎはスライス、にんじん・たけのこは短冊切り、ピーマンは乱切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、①とにんにく・しょうがを炒め、②③を加えて火を通す。
- ⑤ ★を混ぜ合わせ、④に加えて調味する。

中国語で「回」は戻すという意味があり、一度ゆでた豚肉を、再び鍋に戻して炒めることから、「回鍋肉」という名前がついたそうです。



HPで「三原市学校給食課」と検索すると、献立表や日々の給食の写真をご覧いただけます。

三原市北部共同調理場