ぱくぱく通信 きゅうしょくだより

児童・生徒向け

食育だより

生徒・保護者向け

令和8年 7月号

栃木市大平学校給食センター

◎食事のマナー◎

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



やりがちなマナー違反



はしの持ち方



やりがちなマナー違反



おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



やりがちなマナー違反



食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。



周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。



かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。



食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。



出典:「学校給食」全国学校給食協会

◎食育授業のようす◎



⇦5/14、21、29大平中調理実習 「豚肉の生姜焼き」

「小さじの量がわかりました。」「初めて作ったので、できるか不安だったけどおいしくできて良かった。今度は家で作ってみたいと思う。」「意外と簡単でおいしく作れました。」「正しく調味料を計量できて、焦がさずに楽しく協力して取組めました。」などと感想を書いていました。

5/19 大平南小2年生 左 ⇒
「野菜と仲良しになろう」

「野菜を食べると、いろいろな働きをしてくれるのを初めて知った。」などと感想を書いていました。









⇦ 6/9大平東小2年生
「野菜と仲良しになろう」

「毎日野菜が給食で出てうれしいと思いました。」などと感想を書いていました。

⇑ 6/4・18大平中1年生
「魚の特性」

「魚の三枚おろしの意味ややり方を知りたかったので、すごく勉強になった。」「母が魚料理を作ってくれて大好物なので、これから調理方法を学び生かしていきたい。」などと感想を書いていました。

6/10大平西小1年生
保護者試食会

「子どもたちが毎日食べている給食を実際に味わうことができて良かった。」「とてもおいしかった。」などと感想を書いていました。

6/9大平東小4年生⇒
「食べ物について考えよう」

「食べ物は粗末にしないでちゃんと食べきる。」「食べ物の命をむだにしない。」「食べ物の命をつなげる。」などと感想を書いていました。



◎給食レシピ紹介◎

✨インド煮✨ 映画やテレビで話題

◇材料(4人分)

- 油2g ・豚こま肉60g
- にんじん40g(厚いちょう切り)
- たまねぎ80g(さいの目切り)
- じゃがいも120g(厚いちょう切り)
- こんにゃく40g(色紙切りあく抜き)
- さつまあげ(色紙切り)60g ・カレー粉1g・水80ml
- 水煮大豆30g(給食では乾燥大豆12g)
- コンソメ1.6g ・三温糖2.8g(上白糖でも良い)
- しょうゆ3.2g・ケチャップ16g・ウスターソース4g

◇作り方

①油で豚こま肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒める。
②カレー粉を入れて良く炒め、香りを出す。
③水、大豆、こんにゃく、さつまあげを入れて煮る。
④コンソメ、三温糖を入れ煮る。
⑤しょうゆ、ケチャップ、ウスターソースを入れ煮る。

◇おすすめポイント 5月14日のメニューでした。1970年代に鹿沼市の学校の栄養士が考案したと言われています。「インド煮は映画にも出てくるメニューでおいしかった」などと感想をいただいています。