

◎食事のマナー◎

食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていた、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみよう。



よい姿勢で食べましょう

Diagram showing a girl eating with callouts for: 1. Use chopsticks correctly. 2. Hold bowl and spoon correctly. 3. Rest elbows on table. 4. Sit with feet flat on floor. 5. Sit upright with back and neck supported. 6. Don't talk with mouth open.

夏野菜レンジャー参上

Recipe steps 1 and 2 for 'Summer Vegetable Ranger'. Step 1: Prepare ingredients. Step 2: Wash and cut vegetables.

Recipe steps 3 and 4 for 'Summer Vegetable Ranger'. Step 3: Cook in a pot. Step 4: Enjoy with a smile.

出典:学校給食

◎食育授業のようす◎



5/11、6/8大平中調理実習 生姜焼き
6/1、6/30 鮭のホイルちゃんちゃん焼き
「初めて作りました。」「意外と私ひとりでもできることが分かりました。家でも作りたい。」「砂糖を入れすぎてしまって甘すぎた。」などとふりかえり、何人もの生徒が家で作ったと聞きました。

5/23 大平南小2年生 左
6/6 大平東小2年生 右

「野菜をいっぱい食べて頑張りたい。」「野菜を1日に10個以上食べる。」とふりかえりに書いていました。



5/30大平東小2年生
「まちたんけん」の授業で、給食センターに来ました。家庭でもびっくりしたことなどを聞いていただけるとありがたいです。



5/15大平西小4年生
「いただきます。ごちそうさま。を言う。命をくれた動物や野菜もい気持ちになるように。」「命を大切に。」などとふりかえりを書いていました。

5/26大平東小1年生
「調理員さんが作ってくれているから残さず食べます。」「手をきれいに洗います。」などふりかえりを書いていました。
6/12大平西小5年生
「宿泊学習のバイキングでバランスよく食べることを気をつけたい。」などふりかえりを書いていました。



◎給食レシピ紹介◎

ひとり肉のねぎ塩焼き

- 材料(4人分)
・とりも切り身50g 4枚
調味料
・上白糖2.4g ・酒3.2g ・しょうゆ10g ・塩0.8g
・こしょう少々 ・おろし生姜1.2g ・おろしんにく2.8g
・ねぎ(みじん切)16g ・ごま油0.8g ・白いりごま4g

- 作り方
①調味料を合わせて作っておく。
②とりも肉に、①で下味をつける。
③オープンやオーブントースターで焼く。

おすすめポイント
5月18日のメニューでした。「暑いときに、スタミナがつきそうで、おいしかったです。」などの感想をいただいています。