

5月 給食だより

令和4年度 三崎中学校

今月の給食目標

食事のマナーに気をつけよう

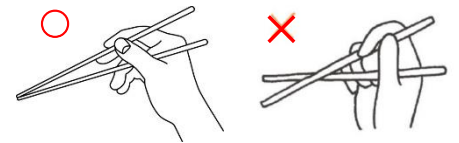


みんなが楽しく、快適に美味しい給食が食べられるように、食事をするときには様々なマナーを守ることが大切です。みんなが食事をしている時に目の前で「くちゃくちゃ」と音を立てたり、机の上に足をのせたりして食事をしている人がいたらどんな気持ちになるでしょうか？いやな気持ちになって、せっかくの美味しいごはんも台無しになってしまいます。

美味しいごはんというのは味だけでなく周りの環境にも左右されるのです！

食事マナーをマスターしよう！

- ① 「いただきます」「ごちそうさま」食事のあいさつをしよう。
- ② 正しい箸の持ち方、食器の持ち方・位置でごはんを食べよう。
- ③ 良い姿勢でごはんを食べよう。
- ④ 立ち歩く、大声で話す、食事に相応しくない会話、口にもものが入ったまま話すのはNG！



他にも様々な食事マナーがあります。ご飯を作ってくれた人、農家さん、一緒に食事をしている人などに対して相手への思いやりの心をもって食事マナーを守りましょう！

～今月の料理レシピ～

【胡麻ドレッシングでお手軽棒棒鶏】

* 材料

- ・サラダチキン 1パック(100g)
- ・きゅうり 1本
- ・胡麻ドレッシング 大さじ1.5
- ・いりごま 大さじ1

* 作り方

- ① きゅうりに塩を振ってまな板の上で転がしなじませます。
- ② サラダチキンを手やフォークで細かくほぐします。
- ③ きゅうりを麺棒などで叩き一口大に割ります。
- ④ ボールに②と③を入れて胡麻ドレッシング・いりごまと和えて完成です。



棒棒鶏は中国の料理です。千切りきゅうりを使うことが一般的ですが、たたききゅうりを使うことで食べ応えが増し、さらにサラダチキンや胡麻ドレッシングを使うことで簡単に手早く作ることができます！