

給食だより

平成27年12月号
三栖共同調理場

朝夕の寒さが厳しくなってきました。かぜをひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどで、かぜを予防しましょう。

かぜ、インフルエンザ、ノロウイルスなどの
感染症予防のために
手洗いをきちんとしましょう！



わたしたちは、ふだんいろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのため、手についたウイルスが気づかないうちに鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などには、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

祝！世界農業遺産認定！！

「みなへ・田辺の梅システム」
郷土の誇り、梅作りが『世界農業遺産』に認定されました。日本だけでなく、世界が注目する食材になっていくでしょう。この梅の里に育つ子どもたちのためにも、今まで以上に美味しい梅料理を給食で提供できるようにと願っています。

作ってみませんか！

「鶏肉の黒潮ソース」(4人分)

鶏肉	300g	梅干し	1こ
おろし生姜	1かけ	黒砂糖	小さじ2
A 酒	小さじ2	しょうゆ	小さじ1.5
しょうゆ	小さじ1/2	みりん	小さじ1
片栗粉	適量	水	大さじ1.5
揚げ油			

Aで下味をつけて、鶏肉をから揚げにします。梅干しは塩出しして包丁で細かくたたきます。Bを合わせてひと煮立ちさせたタレをからめていただきます。

食生活が豊かになり、和食の機会が増えています。『和食のマナー』をきまると、お箸の持ち方も練習してみましょう。

さつまいも

を使ったおやつ作り！
三栖小学校の1、2年生が生活科でも「おやつ作り」を学びました。収穫したさつまいもを調理して、おやつを作りました。1年生は「いも茶」を、「もちもち焼」を作りました。

《もちもち焼》
さつまいも 1本
片栗粉 大さじ2
砂糖 大さじ1

- ① さつまいもをむいてゆでる。
- ② ①の片栗粉、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③ ②を、小判型に作り、両面を焼く。

和食のマナー3択クイズ

和食のマナーについてのクイズです。3つの絵から正しいものを選び、○で囲みましょう。



Q1 ごはん茶わん汁物のおわん、正しい置き方は？



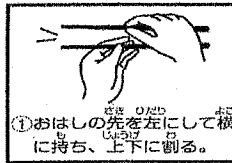
Q2 お茶わんとおわんの正しい持ち方は？



Q3 おはしの正しい使い方は？



Q4 割りばしの正しい切り方は？



Q5 お代わりの時の正しい持ち方は？



こたえ

Q1...③ Q2...②(正しく持たないとすべって落ちてしまいます。正しい持ち方ができるようにおわんは手に合った大きさの物にするとういでしょう。) Q3...①(刺さばり、②は手皿というマナー違反です。お汁を飲む時は、汚れたはし先が見えないようにしましょう。) Q4...①(使い終わったらはし袋に入れましょう。) Q5...③(①は握りばし・持ちばしといって食事中もマナー違反です。お代わりを受け取る時も両手でしっかり受けましょう。)