

# 9月給食だより

R7年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

夏休みが終わり、2学期が始まります。暦の上では秋ですが、まだまだ残暑が厳しいなか、運動会の練習が始まります。必ず朝食を食べて登校し、いつも以上にバランスの良い食事と睡眠を大切に過ごしてほしいと思います。

## 給食室の夏休み

1か月以上の夏休みの期間、給食室では様々な作業をしました。日頃できない場所の掃除をしたり、児童のみなさんが使う食器を磨いたりして2学期からの給食にそなえました。今年度は、校外での研修にも多く参加し、給食づくりに役立つ学びを深めました。

### 衛生講習会



甲斐市の給食関係者を対象とした衛生講習会で、衛生管理について学びました。

### 給食センター見学



山中湖村給食センターの見学をしました。日頃とは違う施設を見ることで、新たな発見が多くありました。

### 肉加工業者見学



肉加工業者で、給食に使用する食肉の加工の様子を見学しました。この写真は動物の供養のための慰霊碑です。

### 牧場見学



牛乳食育研修会に参加しました。千葉県牧場に行き、乳牛の飼育や搾乳の様子を見学しました。

# おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



### おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



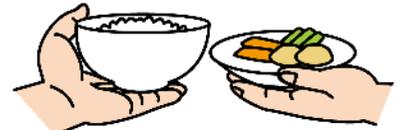
### 姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



### おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



## ！ 食べるときに気をつけること

★ 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう



★ 口を閉じてよくかんで食べましょう



★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう



せん 線であつなこう! あき 秋においしい魚 & 漢字クイズ

あき 秋においしい魚が泳いでいます。読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

カツオ	鯖	①	<p>ねん かいしゅん 年に2回旬があるよ</p>
サンマ	鮭	②	
イナダ	太刀魚	③	
サケ	鯉	④	
サバ	鰻	⑤	
タチウオ	秋刀魚	⑥	

**こたえ**  
 カツオ—鯉—② サンマ—秋刀魚—④ イナダ—鰻—⑥  
 サケ—鮭—① サバ—鯖—③ タチウオ—太刀魚—⑤

にほん ぜんこく あじ 日本全国味めぐりツアー し が け ん 滋賀県

滋賀県の県土の1/3を占める琵琶湖には、多様な魚が生息しています。「コアユ」「ピワマス」「フナ」などの湖魚を使った料理は、学校給食でも人気だそうです。

すき焼き風に味付けをした鍋料理のことを滋賀県では「じゅんじゅん」といいます。この名前は具材を鍋で煮る際の音が「じゅんじゅん」と聞こえたことに由来します。今回は、鶏肉を使った「かしのじゅんじゅん」です。

りんごゼリー 切干大根の和え物 かしわのじゅんじゅん 牛乳  
 麦ごはん 打ち豆汁



福井県給食の際にも登場した打ち豆汁は、滋賀県の中でも寒さの厳しい湖北地域を中心に親しまれています。大豆を叩いて平らにした「打ち豆」は、火の通りが早く、味が染みやすいのが特徴です。

タンドリーチキン

食欲の落ちやすいこの時期でも食がすすむ肉料理だよ!



- 【材料】5人分
- 鶏もも肉 300g(1枚)
  - ヨーグルト 30g(大さじ2)
  - トマトケチャップ 36g(大さじ2)
  - おろしにんにく 2.5g(小さじ1/2)
  - おろししょうが 2.5g(小さじ1/2)
  - カレー粉 1g(小さじ1/2)
  - 塩 1g(小さじ1/4)
  - こしょう 少々

- 【作り方】
- 鶏もも肉は、1枚を5等分に切る。(3cm角ほどの食べやすい大きさに切ってもよいです。)
  - Aを混ぜ合わせる。
  - ビニール袋に①の鶏肉と②の調味料を入れ、手でもみこんでなじませる。
  - 冷蔵庫に1時間ほど入れ、味をしみ込ませる。
  - 180℃に予熱したオーブンで15分焼く。(フライパンで焼く場合は、油をひき、中火で表面を焼き、ふたをして弱火で片面5分ずつ焼く。)