

2月 給食だより

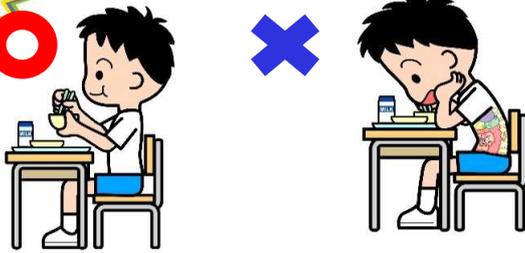
相馬市立桜丘小学校
令和5年1月31日

＊ ＊ 食事マナーを守って食事をしよう ＊ ＊

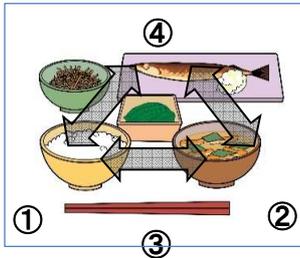
食事のときに、はしを上手に使い、姿勢をよくして食べるなどのマナーがきちんとしていいると、食事がより楽しくなるだけでなく、一緒に食事をする人も気持ちが良いものです。家庭で、学校で、みんなが楽しく食事をするためには、どんなことに気をつければ良いのか考えてみましょう。



食事のときのしせい



配せんと食べ方

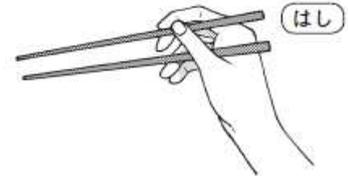


- ①ごはん：手前の左側
 - ②汁物：手前の右側
 - ③はし：いちばん手前
 - ④おかず：ごはんや汁物の奥
- 主食のごはんを中心に、いろいろなおかずを交互に食べることで口の中で良く味わうことができます。

食器とはしの正しい持ち方



親指を茶わんやおわんのへりにかけて、残り4本の指はそろえて底にあてます。



上のはしをえんぴつを持ち方と同じように持ち、下のはしは親指と薬指で固定します。

上のはしだけを動かし、下のはしは動かさないで使います。

覚えておこう！ きれいはし

相手に不快な思いをさせてしまうはしづかいのことを「きれいはし」といいます。やらないように気をつけましょう。

まよいはし

どれを食べるか迷って料理の上ではしを動かすこと。



さしはし

料理をはしでつきさして食べること。



よせはし

食器をはしで手前に引き寄せること。



なみだはし

はしの先から汁をぼたぼたと落とすこと。



もちはし

はしを持ったままほかの食器を持つこと。



はしわたし

はしとはしで料理をやりとりすること。

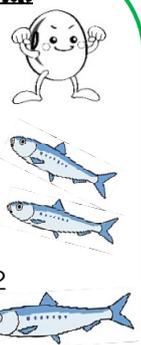


給食メニューより

煮干しと青大豆の揚げ煮

＜材料＞（5人分）

さつまいも	2 / 3本
かえり煮干し	25g
青大豆	30g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
さとう	大さじ1
水あめ	小さじ2
A みりん	大さじ1 / 2
しょうゆ	大さじ1 / 2
白ごま	小さじ2



＜作り方＞

- ①青大豆は水につけて戻しておく。
- ②さつまいもは1.5cmの角切りにする。
- ③さつまいも、煮干し、水気を切って片栗粉をまぶした青大豆を油で揚げる。
- ④鍋でAを煮立て、③を加えて混ぜ、たれをからめる。
- ⑤最後にごまをまぶしてできあがり！

おしらせ◎ 2月の給食がない日

10日（金） 6年生バイキング給食のため1～5年生は弁当日 ※6年生は給食あり

13日（月） 教職員研修のため全校生給食なし（弁当日）

