

食育たより



寒い2月が終わり、春の足音が聞こえてくるようになりました。3月は学習、生活など様々な面で1年間のまとめの月です。今の教室で給食を食べるのもあと少し。思い出に残る、楽しい給食時間を過ごせると良いですね。

☆はしのマナーを知ろう☆

日本人が昔から使ってきたはし。はしの使い方にはマナーがあります。今回は、食事中にやってはいけないはしの使い方を紹介します。

<p>刺しばし</p> <p>食べ物をはしで刺す。</p>	<p>指しばし</p> <p>はしを人や食べ物に向ける。</p>	<p>寄せばし</p> <p>はしで皿を自分の方に寄せる。</p>	<p>渡しばし</p> <p>はしを茶わんや皿の上に置いて渡らせる。</p>
<p>探りばし</p> <p>はしで料理をかき回す。</p>	<p>迷いばし</p> <p>何を食べるか迷ってはしを行き来させる。</p>	<p>涙ばし</p> <p>はしから汁などをポタポタ落とす。</p>	<p>ねぶりばし</p> <p>はしをなめる。</p>

給食中の子どもたちの様子を見ていると、はしの長さが合っていないくて持ちにくそうな人がいます。特に高学年では、低学年の時から同じはしを使っていて短くなっている場合が多いようです。春休み中に、ぜひはしの長さもチェックしてみてください。

おすすめレシピ

～いかのケチャップがらめ～

〈材料（4人分）〉

- いか 200g
- しょうが 少々
- 酒 小さじ1/2
- 片栗粉 大さじ3
- 揚げ油 適量

A

- ケチャップ 大さじ2
- 中濃ソース 小さじ1強
- 砂糖 小さじ1/2
- しょうゆ 少々

〈作り方〉

- ①いかに、おろしたしょうがと酒で下味をつける。
- ②①に片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③Aの材料をよく混ぜてたれを作る。
- ④揚げたいかに③のたれをからめる。

ケチャップベースのたれは、いかの他にも白身魚や鶏肉などと相性バッチリ。ゆでたじゃがいもにからめるのもおすすめです。



調理スタッフを紹介します♪

2年間に渡り調理スタッフを紹介してきましたが、最終回となる今回は2人のドライバーさんをご紹介します。



白川さん

好きな給食：カレー

趣味：バイク（ツーリングで旅行）

お茶目で優しい、ベテランドライバー。場を和ませ、みんながホッとする存在です。

安全運転で、みなさんのもとに給食を届けます！



木村さん

好きな給食：豚キムチどんぶり

趣味：ドライブ

物静かで優しいドライバー。テキパキと手際よく仕事をこなします。

これからも安全を第一に、おいしい給食を届けます！