

2023年  
5月

中  
学  
校

# 食通信

毎月19日は  
食育の日

【発行・編集】 堺市教育委員会 学校給食課

## 美しい食事マナーで好感度アップ!

「はしの使い方」等、美しい食事マナーを身につけると他の人にもよい印象を与えます。大人になった時に、美しい食事マナーで好感度をアップできるように、きちんとした食事マナーを身につけましょう。

### はしのもち方

①正しいえんぴつのもち方で  
はしを1本もつ。



②はしを「1の字」を書くように  
たてにうごかす。



③もう1本のはしを親指のつけねから、  
中指とくすり指の間に通す。



④上のはしだけをうごかすように  
れんしゆうする。



### やってはいけないはしのつかい方



まよいばし



なみだばし



よせばし



さしばし



もちばし



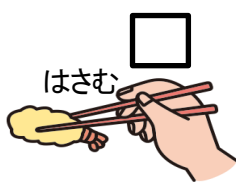
はしわたし(ひろいばし)

### ◇◇はしの使い方チェック!◇◇

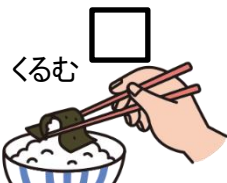
下のはしの使い方ができるかチェックしてみましょう。できない使い方があったら中学生の間に使えるように練習しましょう。できることは口に○をしましょう。



まぜる



はさむ



くるむ



きる



つまむ

### ◇◇ごはん和汁物の位置は?◇◇

ごはんが左、汁物は右に置くというのがマナーです。毎食、意識しましょう。



## 5月 簡単レシピ!

### 「鶏肉とキャベツのガーリック炒め」

材 料 (2人分)

- ・鶏肉..... 120g
- ・キャベツ..... 80g
- ・にんじん..... 20g
- ・白ねぎ..... 20g
- ・にんにく..... 一かけら
- ・オリーブ油..... 小さじ1/2
- ・淡口しょうゆ..... 小さじ1
- ・料理酒..... 小さじ1/2
- ・塩..... 適量
- ・こしょう..... 適量
- ・一味唐辛子..... 適量

作り方

- ① フライパンを熱しオリーブ油を入れ、にんにくと鶏肉を炒める
- ② キャベツ・にんじん・白ねぎを入れてさらに炒める
- ③ 淡口しょうゆ・料理酒・塩・こしょう・一味唐辛子で味付けをし、十分に煮て仕上げる



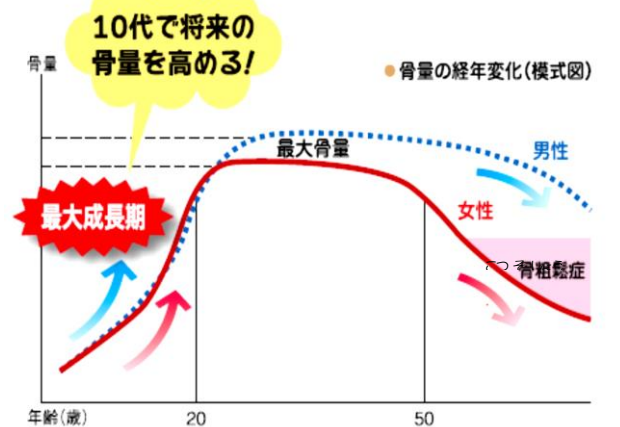
5月22日 実施献立



鶏肉とキャベツのガーリック炒め  
オムレツのトマトソース  
グリーンポタージュ

## 中学生の間に将来の骨量を高めよう!

骨に含まれるカルシウムなどのミネラルの量を、骨量といいます。骨量は、10歳代の発育期に急激に増加し、20~30歳代にピークに達します。10歳代に、カルシウムやたんぱく質などを含むバランスの良い食事や、十分な運動によって骨をしっかり作っておくことが大切です。このことが、将来、骨量が減少して骨折しやすくなることなどの予防につながります。



(一般社団法人 日本乳業協会資料引用)