

2023年
5月

中
学
校

食
通
信



【発行・編集】 堺市教育委員会 学校給食課

食事のマナーについて考えよう

基本的な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。中学生の間によりよい食事マナーが身につくように意識して食事をしましょう。

◆◆食事マナーチェック!◆◆

いつも心がけていることに○をしましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」
のあいさつをする



口に食べ物を入れたまま
話をしない



食べている途中で立ち
歩かない



はしのもち方

①正しいえんぴつ
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
れんしゅうする。

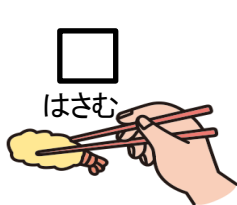


◆◆はしの使い方チェック!◆◆

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。できることは口にも○をしましょう。



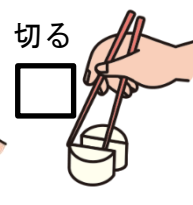
まぜる



はさむ



くるむ



切る



つまむ

◆◆ごはんとう汁物の位置は?◆◆

主菜と副菜の位置は地方によって場所が違う場合もありますが、一般的にごはんは左、汁物は右に置くというルールがあります。



参考：文部科学省食育教材「たのしい食事つながる食育」

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
- ・にんじん・・・ 20g
- ・にんにく・・・ 一片
- ・淡口しょうゆ・・・ 小さじ1
- ・塩・・・ 適量
- ・一味唐辛子・・・ 適量
- ・キャベツ・・・ 80g
- ・白ねぎ・・・ 20g
- ・オリーブ油・・・ 小さじ1/2
- ・料理酒・・・ 小さじ1/2
- ・こしょう・・・ 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 にんじん・キャベツ・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、十分に炒めて仕上げる。



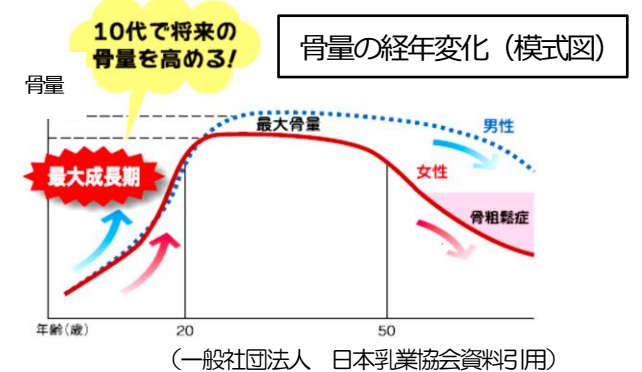
5月22日 実施献立



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。中高生の間に、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と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。



全員喫食制の中学校給食について

全員喫食制の中学校給食は、令和7年度から開始予定です。給食センターで調理した給食を中学校に配渡し、小学校給食と同じようにクラス毎の食缶に入れて提供します。

