

1月 給食だより

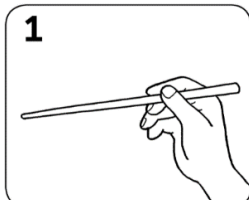
令和7年1月
茂原市学校給食センター 中学校

寒さが一段と厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行する季節です。

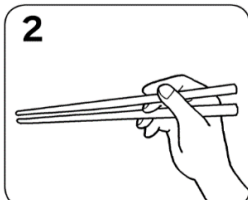
寒さに負けず、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に過ごしましょう。

また、私たちの食事に欠かせない箸について、基本を再確認してみましょう。

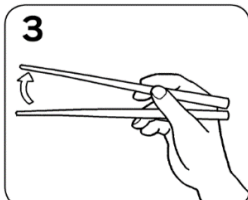
基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

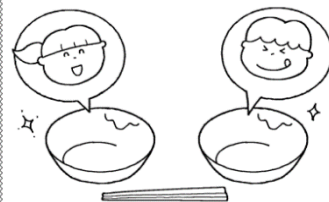


下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

感謝を込めて 残さず食べよう！

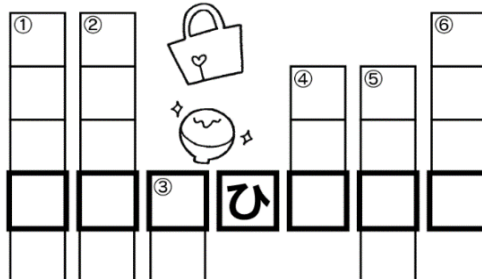


わたしたちの食事は、多くの人がかかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すのは命を粗末にすることです。残さずに食べましょう。

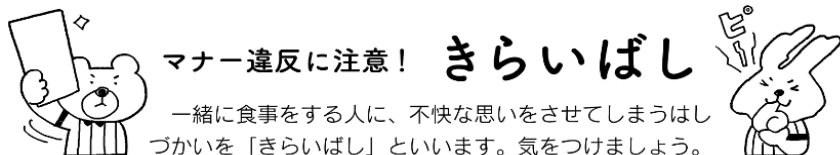


食育パズル

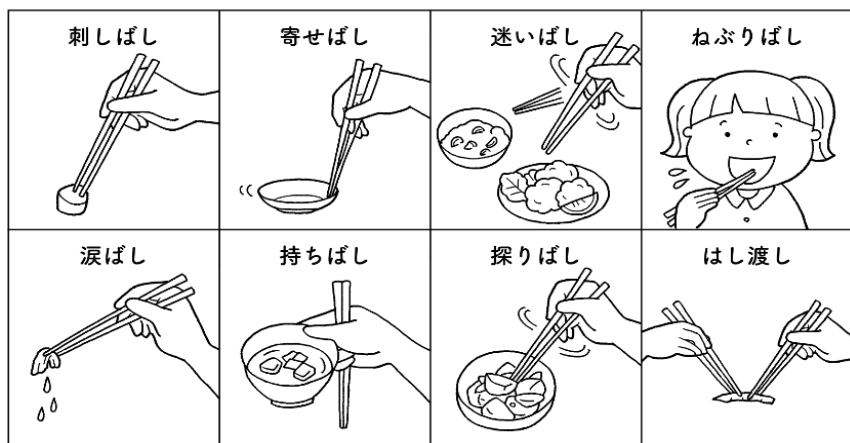
ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 学校で授業をする部屋。
- ② レストランなどの店で食事をするところ。
- ③ いがいがに包まれている木の実。
- ④ 皿などをふく布。
- ⑤ 中心に穴が開いたパスタの一種。
- ⑥ 果物や野菜をしぼった飲み物。



一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きれいばし」といいます。気をつけましょう。



☆作ってみよう！ おすすめレシピ 鶏肉のマヨカレー焼き☆ 中学校献立 1/17

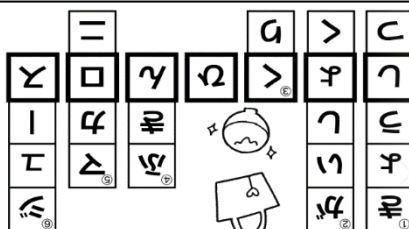
〈材料 4人分〉

- ・鶏むね肉 50g 4枚
- ・おろしにんにく 少々
- ・おろししょうが 少々
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・マヨネーズ 大さじ1・1/3
- ・しょうゆ 小さじ1・1/3
- ・カレー粉 小さじ1
- ・酒 小さじ1弱

〈作り方〉

1. A を合わせ、鶏むね肉を 5～15 分程度漬け込み、下味をつける。
2. フライパンに皮目を下にした肉を並べて中火にかけ、両面をじっくり焼く。中まで火が通ったら完成。

☆むね肉でもおいしく召し上がることが出来るおすすめのレシピです。



クイズの答え