

1月 給食だより

令和7年1月
茂原市学校給食センター 小学校

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

1

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。

2

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。

3

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	②	③	ひ	④	⑤	⑥

- 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果実。
- 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。

マナー違反に注意! きらいばし

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「きらいばし」といいます。気をつけましょう。

<p>刺しばし</p>	<p>寄せばし</p>	<p>迷いばし</p>	<p>ねぶりばし</p>
<p>涙ばし</p>	<p>持ちばし</p>	<p>探りばし</p>	<p>はし渡し</p>

☆作ってみよう! おすすめレシピ ヤンニョムチキン☆ 小学校献立 1/31

〈材料 4人分〉

・鶏もも肉	50g	4枚
・酒		小さじ1
・片栗粉		大さじ2強
・揚げ油		適量
・おろししょうが		1g
・ねぎ		1.5cm
・サラダ油		小さじ1/3
A	・砂糖	小さじ1
	・薄口しょうゆ	小さじ1/2
	・トウバンジャン	少々
	・コチジャン	少々
B	・トマトケチャップ	小さじ1・1/3
	・片栗粉	少々
	・水	大さじ1

〈作り方〉

1. 鶏肉に酒をふり下味をつけ、片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
2. ねぎはみじん切りにする。
3. 小鍋にサラダ油、しょうが、ねぎを入れて炒める。
4. Aの調味料を入れて加熱し、砂糖を煮溶かす。
5. 4にBの水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。
6. 1の揚げた鶏肉に、5のタレをかけたら出来上がり。

☆給食ではもも肉を使用しましたが、むね肉でもおいしく召し上がることが出来ます。

≡	□	γ	Ω	>	φ	∩
∟	∠	∞	∩	∩	∩	∩
∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩

ケの答え