大須賀まんてん便り

１９日は「食育の日」

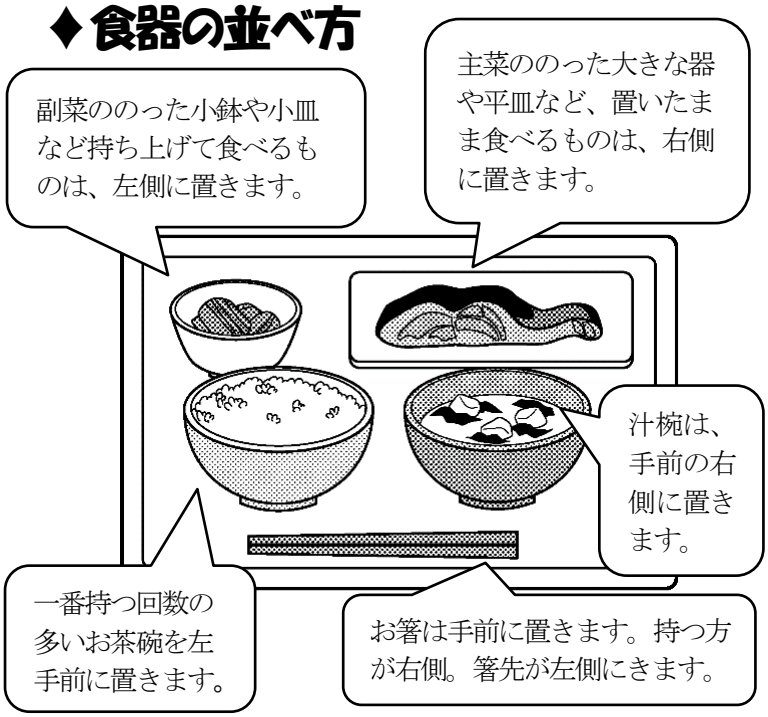
平成　２７年　１０月

掛川市大須賀学校給食センター

食事のマナーを身につけよう！

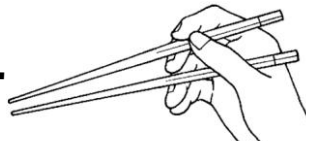
和食には、はしづかいや食器の並べ方など、さまざまな食事のマナーがあります。マナーというと、堅苦しいものや決めごとが多いと考えがちかもしれませんが、本来は、周囲に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。正しいマナーを身につけておくと、料理が食べやすいだけでなく見た目も美しく周囲に良い印象を与えます。

♦食器の並べ方



＊左ききの人は、食べる時にお茶碗と汁椀を入れ替えてもいいです。

♦はしの持ち方



上のはしは、鉛筆を持つように持って、下のはしは、親指のつけ根と薬指の第一関節あたりで軽く持ちます。

♦はしの使い方

はしを上手に使えると、食べ物を切る・つまむ・すくうなど、さまざまな動作ができるようになりますので、練習してみましょう。

まんてんくんの朝食レシピ

☆ほうれん草としめじのレモン酢☆

＜材料　４人分＞

・ほうれん草	１束
・しめじ	1/2パック
・しょうゆ	大さじ1/2
・みりん	大さじ1/2
・酒	小さじ1/2
・和風だし	少々
・レモン果汁	小さじ1/2

＜作り方＞

① ほうれん草は３ｃｍ程に切る。しめじは根を切り、ほぐす。
② ほうれん草としめじをゆで、水で冷やし、水気をきる。
③ 調味料を合わせて、一度煮立たせて、冷ます。
④ ②に③を入れて和える。

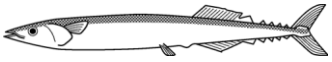
こんな組み合わせはいかが？

主食・・ごはん
主菜・・たまご焼き
副菜・・ほうれん草としめじのﾚﾓﾝ酢
汁物・・みそ汁

今月の選定物資は

『さんまの澱粉付き』

秋の字がつく「秋刀魚」は秋を代表する魚です。脂がのっておいしい時季の秋刀魚に、ねぎソースをかけました。大須賀ｾﾝﾀｰでは、30 日の給食に実施します。お楽しみに！



掛川市教育委員会　学務課から

お　し　ら　せ

平成27年７月17日～平成27年９月18日の学校給食等の放射能濃度測定の結果は、下記のとおりです。

『検出せず』・・・放射性物質が存在しない、又は測定器の検出限界値未満でした。

不明な点等は、学務課　学校給食係（℡21-1155）にお問い合わせ下さい