



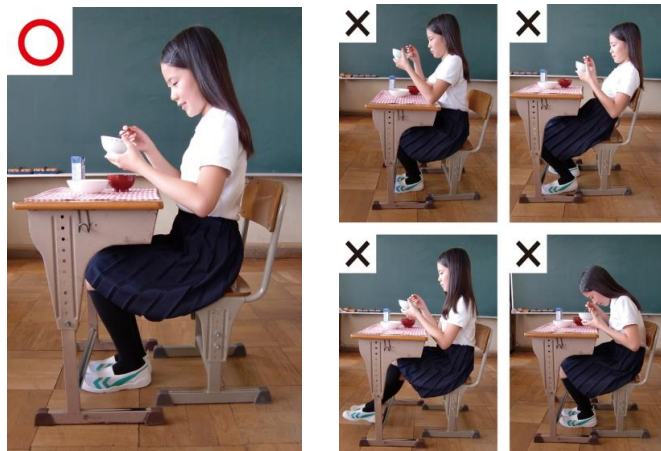
2月 給食・食育目標 ◎マナーを考えて食事をしよう
◎朝食を自分で用意してみよう

～食事のマナーを見直してみよう～

食事のマナーは、自分のためだけでなく、みんなとおいしく楽しく食べるための大事な約束事です。よい姿勢で食べることは見た目だけでなく、胃がつぶされないため消化を助けます。マナーに気をつけて楽しい食事時間を過ごしてください。

背中が 曲がると 胃もまがるよ

飲み込んだ食べ物は、食道を通り、胃に入って、細かくドロドロに消化されます。姿勢が悪いと食べ物がつまって流れが悪くなり、消化がスムーズいきません。足を床にピタッとつけ、背中をまっすぐにしましょう。



おすすめ給食レシピ

給食人気メニュー『いわしのアングレーズ』

2月14日の給食で出ます！

～材料（4人分）～

- いわしの開き（生）・4枚
- 片栗粉・・・・・・・・適量
- 揚げ油・・・・・・・・適量
- パン粉（乾燥）・・・大さじ5
- Aウスターソース・・・大さじ1
- A砂糖・・・・・・・・大さじ1強

- ①いわしの開きを一口サイズに切り、片栗粉をまぶす。
- ②パン粉をフライパンできつね色になるまで乾炒りする。
- ③①を揚げ油できつね色になるまで揚げる。
- ④Aの調味料を合わせ、電子レンジで20～30秒加熱する。
- ⑤③に④のソースをからめ、最後に②を全体にまぶす。

《給食時間の様子》

3学期、どの学校も生徒会執行部のメンバーが入れ替わり、給食担当の委員会でも委員長・副委員長が交代したようです。旧委員長が新委員長へ仕事の内容を実際の現場で、注意点を交えながら引き継ぎを行っていました。新委員長は、緊張した面持ちで、しかしながら意欲高く仕事に臨んでいました。2019年の委員会の活躍に期待です！



～子どもが朝食を自分で用意できる環境づくり～

ステップ1 炊飯器やトースターの隣にふりかけやジャムを常備

食パンや残ったごはんだけでは、活動前の朝の食欲は起こしづらいですね。一人でも朝食の準備ができるように、ふりかけやジャムを準備しておくとうまく朝食が食べられます。

ステップ2 ごはんやパンに何もせずのせられるものを準備

ふりかけやジャムだけでは、量的にも栄養バランス的にも足りないものが多いです。下準備不要の食材を用意しておくとうまく朝食が食べられます。

- 例：ごはんのにせて食べるもの → 佃煮・納豆・生卵・魚の缶詰など
パンのにせて食べるもの → ハム・チーズ・ツナマヨネーズなど

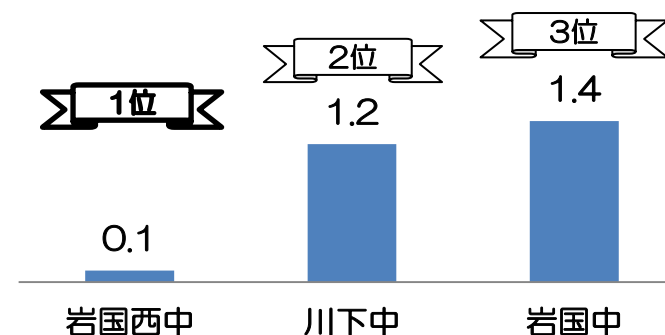


ステップ3 洗うだけの野菜や果物、牛乳・乳製品を常備

ビタミン豊富な野菜や果物も朝食に必要です。切ったり、加熱したりが不要なミニトマト・ちぎりレタス、皮を手でむくだけのバナナやみかんなどがおすすめです。また、成長期に大切なカルシウム源となる牛乳・チーズ・ヨーグルトなども常備するとよいでしょう。

12月 給食の残量が少ない学校ベスト3

12月 1人1日当たり残量平均（g）



12月はとても寒い日が続く、温かい給食がよりおいしく食べられる季節ですね。委員会を中心に残食を減らす活動をする学校が増え、全体の残食量がグッと減った月でもありました。3学期も給食を楽しんでほしいです。