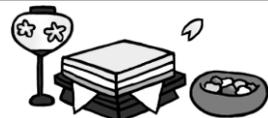


# 給食だより



平成 29 年  
3 月号

練馬区立南町小学校

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。ご卒業、ご進級を迎えるみなさん、本当におめでとうございます。みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？

給食をはじめ、学校で楽しく過ごした時間が、これから先、長い人生を歩んでいくみなさんを支える、よい思い出になってほしいなと願っています。

## 食事のマナーを守りましょう

マナーとは固苦しいきまりごとではなく、ほかの人のことを思いやるやさしい気持ちが行いとなって表れるものです。食事のマナーも同じです。みんなが楽しい雰囲気の中で食事ができるように、1人ひとりが食事のマナーに気をつけて食べましょう。

<p><b>はしと食器を正しく持って食べよう!</b></p>  <p>正しく持って使うと食べやすくなります。さらに食べる姿もとても美しくなります。</p>	<p><b>好ききらいをしないで食べよう!</b></p>  <p>作ってくれた人を悲しくさせます。苦手なものでも、ひと口は食べてみるようにしましょう。</p>	<p><b>口に食べ物を入れたまま話すのはやめよう!</b></p>  <p>口に入れた食べ物が飛び散ると、周りの人はとてもいやな気持ちになります。</p>
<p><b>食事中は勝手に立ち歩かないようにしましょう!</b></p>  <p>周りの人が落ち着いて食べることができなくなります。きちんと席について座って食べましょう。</p>	<p><b>食事中にふさわしい会話をしましょう!</b></p>  <p>汚い話や気持ちが悪くなる話題は避け、食事が楽しく、またおいしくなるような話をしましょう。</p>	<p><b>楽しい雰囲気づくりを心がけよう!</b></p>  <p>みんなで楽しく食べると、食事がいっそうおいしくなります。いろいろな工夫をしてみましょう。</p>

## 1年間で学んだことをふり返ろう!



次の項目で当てはまるものにチェックして、1年間のふり返りをしましょう。

食事の大切さ	食事と健康	選ぶ力、考えて判断する力
<input type="checkbox"/> 食事は生きるうえで大切なものだとわかった。 <input type="checkbox"/> 毎日、きちんと朝ごはんを食べることの大切がわかった。	<input type="checkbox"/> 栄養バランスのとれた食事をとることの大切がわかった。 <input type="checkbox"/> 食事する前の手洗いの大切がわかった。	<input type="checkbox"/> 学校給食にいろいろな食品が使われていることがわかった。 <input type="checkbox"/> 準備や後片付けて衛生や安全面に気をつけて行えた。
感謝の心	みんなと楽しく	食文化
<input type="checkbox"/> 食事のあいさつの意味がわかった。 <input type="checkbox"/> いろいろな人の力で食事ができることがわかった。	<input type="checkbox"/> 協力して食事の準備や後片付けが行えた。 <input type="checkbox"/> マナーを守り、楽しく食事をすることができた。	<input type="checkbox"/> 季節や行事にちなんだ食べ物や料理があることがわかった。 <input type="checkbox"/> 地域の産物や食文化について知ることができた。

## 作ってみませんか

### 材料 1人分

米 .....68g  
 昆布 .....0.4g  
 水(だし) .....40g  
 鶏肉(こま切れ) .....5g  
 ごぼう(さきがき) .....20g  
 油揚げ(油抜き・千切り) .....5g  
 凍り豆腐(もどして千切り) .....1g  
 干しいたけ(もどして千切り) 0.5g  
 三温糖 .....2g  
 酒 .....2g  
 薄口しょうゆ .....4g  
 塩 .....0.2g  
 炒め油 .....0.5g  
 水(炊飯用)  
 小松菜 .....10g

### といめし

長崎県諫早市に伝わる郷土料理です。にわとりのことを方言で「とい」といい、家で飼っているにわとりをわざわざつぶして作るおもてなし料理でした。男性が作るそうです。山あいの農家で、地域のみんが総出で飼牛の爪切りをしたときなどによくふるまわれたそうです。とり肉をしょうゆで煮込み、ご飯に混ぜて食べます。



### 作り方

- ① 米を洗い、30分ほど浸水して水気をきっておく。
- ② 昆布でだしをとる。干しいたけのもどし汁も加えると、よりおいしくなる。
- ③ 油を熱し、材料を炒める。
- ④ 調味料とだしを加えて煮る。
- ⑤ ④に水を加えて通常の炊飯時の水分量にして炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったらゆでた小松菜を加え、よく混ぜる。

ご理解ご協力ありがとうございました。お子様の健やかな成長をお祈りいたします。