



令和7年9月19日(金)

京丹後市立久美浜中学校 栄養教諭 土出 霞

いただきます

ようこそ！「ビストロくみちゅう」へ

9月16日(火)は、3年生のみの給食実施でした。食数も少なかったため、久美浜中では初の試みとなる「テーブルマナー給食」を行いました。4時間目に「洋食・箸のマナーについて」という内容で家庭科の復習もかねて事前学習を行った後、実際の給食時間に「ナイフ・フォーク・スプーン」を使って食事をしました。

給食室では「ビストロくみちゅうにようこそ！」というテーマで、新メニューの手作りパンやボリューム満点のポークソテーに挑戦しました。今回のおたよりでは、実際の給食時間の様子や3年生のみんなの感想、給食のレシピなどを紹介します。



menu

- ・手作りふわふわパン
- ・ポークソテー トマトソースかけ
- ・ゆで野菜
- ・コーンポタージュ
- ・牛乳

ふわふわの
パンを給食室で
手作り♪



みんなの感想

- ・ テーブルマナーを守りながら美味しく給食を食べることができました。
- ・ 給食がとても美味しかったです。ナイフやフォークでの食べ方を丁寧に教えてもらったのでとてもわかりやすかった。
- ・ きちんとした持ち方やマナーを教わって、社会に出ても通用するマナーが身について良かったです。今後も箸の持ち方やマナーを意識して過ごしていきたいです。
- ・ とてもいい勉強になったと思った。パンが美味しかった。
- ・ ナイフとフォークの使い方がむずかしくてなれない作業だったけど、私立中学校みたいな雰囲気では食べられなかったから楽しかった。
- ・ いつもの給食とは違って少し緊張したけど、マナーを守って、給食を食べることができた。
- ・ ナイフとフォークの使い方が結構むずかしかった。おはしの使い方も学べてよかった。
- ・ 基本のテーブルマナーがわかった。ナイフの使い方や置き方がわかった。
- ・ 将来高級なレストランに行くときに役に立つなと思いました。

(裏面に続く)





- ・おはしの持ち方やフォークとナイフは少し知ってたけど、お茶碗の持ち方とかおはしの持ち上げ方をはじめで知れてよかった。
- ・目上の人とかとご飯を食べるときに役立てたい。パン美味しかった。
- ・フォークやナイフを使って食べるのは大変で疲れるので、箸が一番だと思った。でも、使わないといけないときがあると思うので、そのときはこの学習を活かして、失礼のないように食べられるようにしたい。
- ・テーブルマナー講座を受けて、改めて箸の正しい使い方やテーブルマナーを学ぶことができました。そして給食で実際に使ってみたとき意外と力があることも知りました。外食でナイフとフォークを使う機会があったら、学んだことを活かして食事したいと思います。
- ・テーブルマナーをあまり知らなかったのでちゃんと知れて良かったです。給食も美味しかったです。
- ・パンとソースが美味しかった。今後フォークやナイフの置き方を意識したいです。
- ・フォークやナイフだけではなく箸の使い方などもなったから活用していきたい。フォークとナイフの使い方が難しかった。
- ・普段意識して食べることが少なかったのので、少し難しかった。初めて知るようなことも学べてとても勉強になった。外食のときなどに意識して食べて、周りの人からすごいと思われるようにしたい。
- ・テーブルマナーについて改めて考え直すことのできる良い機会でした。今回学んだことを活かして日頃の食事のときから意識し、行儀よく食事ができるようになりたいです。
- ・一から教われて勉強になったし、実践できて良かったです。これから食事をするときも学んだことを活かしていきたいとおもいました。
- ・マナー講座を受けてみて思ったことは、箸は中国からきている事がわかりました。僕は普段箸をとるときはとても雑な取り方をしているけど、しっかりした箸の取り方があることを知りました。なので、次からは箸の取り方や持ち方をしっかりと意識して、ご飯をたべていきたいと思います。

作ってみよう 給食レシピ



手作りふわふわパン

【材料】（10cm程度のパン、4個分）

A【強力粉 240g、薄力粉 30g、ドライイースト 4g、ベーキングパウダー 1g、さとう 25g、食塩 4g】 牛乳 200ml、バター 25g

【作り方】

- ①Aの材料を全て合わせ、よく混ぜておく。牛乳は人肌程度に温めておく。バターはレンジ、または湯せんなどで溶かしておく。
- ②Aの粉類に少しずつ温めた牛乳を加え、よく混ぜる。まとまってきたら、手でこねる。（100回程度）
※生地がべたついてこねにくい時は、強力粉または薄力粉を少量まぶして、こねていく。
- ③②の生地を、溶かしたバターを加えてさらにこねる。（100回程度）
- ④大き目のボウルに③の生地を入れ、ラップをして温かい場所で50分程度一次発酵させる。
- ⑤④の生地が2倍程度に膨らんだら、4つに切り分けて、もちを丸めるように丸い形に成形する。
- ⑥⑤の成形した生地を、温かい場所で20分程度置き、二次発酵させる。（乾燥を防ぐため、上にぬれたふきんか濡らしてしぼったキッチンペーパーなどをかけておく。）
- ⑦⑥の生地が1.5倍程度に膨らんだら、170度に余熱したオーブンで、13～15分程度きつね色になるまで焼く。