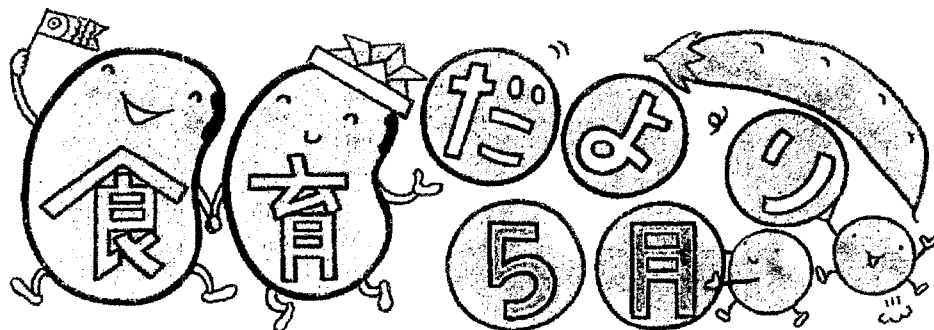




令和7年5月29日
峰山中学校

5月も終わりに近づき、1年生も峰中の給食の準備や片付けに随分慣れてきた頃です。昨年から班隊形での給食が復活し、どの学年もわいわいと向かい合って食べることが定着してきた今だからこそ、気を付けたいことがありますね。

食事のマナーに気を付けよう

下のような食べ方をしていませんか？
なぜ良くないのか考えてみましょう。

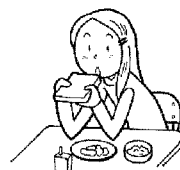
口に食べ物が入ったまましゃべる



食器の音を立てて食べる



ひじをついて食べる



周りの人とぶざける



食事中に席を立つ



食事中にふさわしくない話をする



他にも食事中のマナーには、知っていそうで意外と知らない「おはしの持ち方・使い方」もあります。給食委員会が取組の準備を進めているので、待っていてください。

こんなことにも気を付けよう！

★給食前の手洗いをていねいにしよう

市内でも感染性胃腸炎が流行しています。予防にはせっけんでのていねいな手洗いが効果的！清潔なハンカチも毎日持ってきてきましょう。

★エプロンを持ち帰った時は、入れ間違いに気を付けよう

小学生のきょうだいがいる場合、同時に家に持ち帰って中身を入れ間違えてしまうことがあるようです。中学校のエプロンは襟元の内側に「1年 ⑬」のように、学年と番号が書いてあります。間違いのないように気を付けてください。

食物アレルギー対応マニュアルについて

「京丹後市 学校給食における食物アレルギー対応マニュアル」が作成され、今年度よりマニュアルに沿ったアレルギー対応を行っています。間違いが起こらないように、色の違う専用食器・トレイを使ってアレルギー対応食を出すなどの対応も行っています。学校給食で、新たにアレルギー対応が必要な場合や食物アレルギーに関する質問等ありましたら、栄養教諭・土田までご連絡ください。

今回は5月の給食で人気があった物、目新しい物のレシピを紹介します。
作り方を教えて欲しいメニューがあれば、土田まで気軽に聞きに来てください。

茶の香ごはん・茶の葉ふりかけ

【作りやすい分量】

米	2合
水出し煎茶	160cc
煎茶	大さじ1と1/2
しょうが	ひとかけ
ちりめんじゃこ	8g
かつお節	2g
いりごま	小さじ1
サラダ油	少々
砂糖	小さじ1強
みりん	大さじ1/2
うすくちしょうゆ	大さじ1/2
水	少々

【作り方】

- ①煎茶は少し多めの水に漬けて一晩おき、茶葉をこして水出し煎茶を作る。この水出し煎茶を混ぜた水でごはんを炊く。
- ②なべに油を熱して①の茶葉とすりおろしたしょうがを炒め、水気を飛ばす。
- ③②に砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、水を入れて火を通す。ちりめんじゃこ、かつおぶし、白ごまを加えて炒め、パラっと仕上げる。
- ④①の茶の香ごはんに、③の茶の葉ふりかけをかけていただく。

お茶の香りのごはんと、お茶のほろ苦さが意外な美味しさのふりかけの組み合わせ。好評でした。

チリコンカン

【材料】

大豆	100g
合挽ミンチ	100g
たまねぎ	1こ
にんじん	1/2本
コーン	40g
サラダ油	少々
湯	30cc
コンソメ	5g
ケチャップ	60g
トマトピューレ	40g
ウスターソース	大さじ1
チリパウダー	少々

【作り方】

- ①大豆は一晩水に漬け、柔らかくなるまでゆでる。
 - ②たまねぎ、にんじんはあらみじん切りにする。
 - ③なべにサラダ油を熱して合挽肉を炒め、色が変わったら②を加えてさらに炒め、湯と調味料、大豆、コーンを加えて煮込む。
- ※トマトピューレが無ければ、トマトケチャップを増やして、コンソメ、ソースなどを少し減らしてみてください。

生徒からも先生からも人気のあるメニュー。教育実習生からも、好きだった給食メニューだと聞きましたよ。

《ご覧ください!》

*クックパッド・京丹後市公式キッチンで、学校・保育所の給食や広報誌掲載の料理のレシピを紹介しています。

<http://cookpad.com/kitchen/17165768>



*峰山中学校ホームページ「給食室から」のコーナーで日々の給食の様子について紹介しています。