

2月給食だより

令和6年2月
大山崎町立大山崎中学校

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。1日3食しっかりと食べ、十分な睡眠・休養を心がけて体調管理に努めましょう。

食事のマナー、守っていますか？

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人に嫌な思いをさせないようにすることが大切です。

◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない



スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

大切な食事の あいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

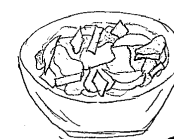
給食献立コンクールを行いました！



家庭科の冬休みの宿題で皆さんに提出してもらった献立から、「樋口賞」「3年生お祝い賞」「給食委員会賞」を選び、2月・3月の献立に取り入れる事にしました。また、多くの人が提案してくれた焼きそばも3月の給食に採用しました。新献立が続くので私も調理員さんも今から緊張していますが、おいしい給食を届けられるよう頑張ります！

樋口賞 3年4組 小山瑛里奈さん 「塩ダレ豚丼」

牛丼・豚丼・肉みそ丼など、丼ものは今までたくさん献立にありましたが、「塩ダレ」という新しい味付けを「食べてみたい！」と思いました。肉と野菜が一度に取れるので栄養バランスもばっちりですね。給食ではにんにくとレモンの風味をきかせてガッツリ食べられる丼にしようと思います。



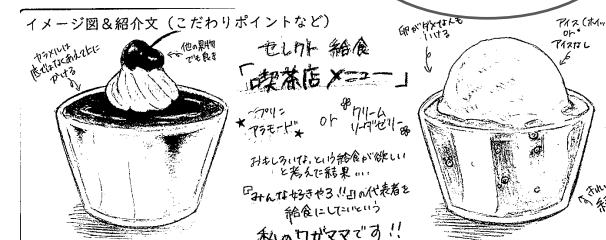
野菜がたくさん入れて
栄養バランスも良い。
お塩ダレは簡単に作れて
ニンニクや生葱の風味が交じり
ておいしそうですね。



3年生卒業お祝い賞 3年4組 細田真央さん 「ソーダゼリー」

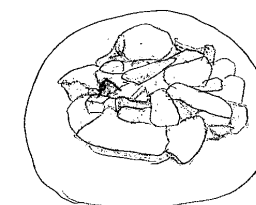
3年生のみ
提供します！

とにかく「デザートが食べたい！」という気持ちが伝わってきました。セレクトは難しいので、ソーダゼリーの方を作ってみようと思います。上にアイスは乗せられないけど…炭酸がシュワっとはじけるゼリーになるよう、試作中です。



給食委員会賞 2年2組 佐々木花楠さん 「ジャーマンポテト」

給食委員会賞は、まず先生が選んだ8つの献立の中から、投票で「3色そばろ丼」「カレー風味から揚げ」「ジャーマンポテト」の3つの候補に絞られました。その後決選投票を行った結果、ジャーマンポテトに決定しました！作り方までしっかり書いてあったので、なるべく再現できるように計画をしています。



1群～6群まで全ての
食材をつかっている
バランスが良い。