かぞくでよんでね！

おむすび通信

新庄市立沼田小学校
食育だより　No9
平成２８年１１月３０日

食事のマナーをまもって　気持ちよく食事をしよう

１１，１２月の給食目標は「食事のマナーを身につけよう」です。食事のマナーを身につける理由は、自分自身がスムーズに食事をするためと、他の人に不愉快な思いをさせないための両方あります。基本的なマナーを守って気持ちよく食事をしましょう。

山形のおいしいお米　～　つや姫給食　～

学校給食に県産米「つや姫」のごはんを提供する「つや姫給食の日」が２８日、県内一斉に行われました。

つや姫は山形県が平成１０年から１０年という長い開発期間をかけて誕生させたお米です。「粒がそろっている、つやがある、甘味がある」などの評価で、おいしさを判定する試験では特Ａの評価を受けました。おいしさの秘密は、うまみ成分のグルタミン酸やアスパラギン酸が多くふくまれていることです。この成分により冷めてもおいしいお米となりました。このつや姫給食の日は、１月２７日と２月２８日も実施します。

心をこめたあいさつ

『いただきます』
いのちある食べ物をいただくことへの感謝の気持ちをこめて

『ごちそうさま』
収穫や調理をしてくれた人への感謝の気持ちをこめて

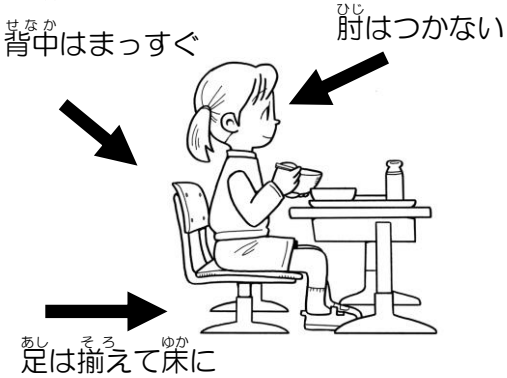
口をとじてよくかむ

もぐもぐタイムはかむ時間。
しっかりかもう３０回！

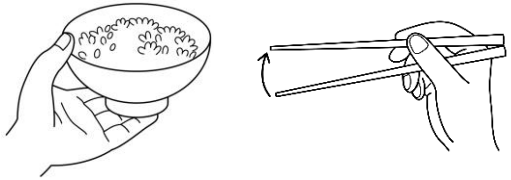
三角食べ

ごはんとおかずは交互に食べよう。

姿勢を正しく



茶碗やはしをきちんと持つ



親指を茶碗のふちにかけ、他の指はそろえて底にあてます。
えんぴつを持つように１本持ちます。下にもう１本いれ、上のはしだけを動かします。

まわりの人の迷惑にならないように

- 口にものが入ったまま話す。
- 食事にふさわしくない話をする。
- まわりの人とふざける。
- ガチャガチャと食器の音をたてる。など

まわりの人が不愉快な思いをすることはしないようにしましょう。

給食メニュー紹介

●和風シチュー●

材料（４人分）

鶏むね肉	８０ｇ
白ワイン	大さじ1
たまねぎ	１５０ｇ
にんじん	８０ｇ
だいこん	８０ｇ
じゃがいも	１２０ｇ
薄力粉	３０ｇ
有塩バター	３０ｇ
牛乳	１６０ｃｃ
みそ	８ｇ
塩	小さじ1
こしょう	少々

作り方

① 野菜は皮をむき食べやすい大きさに切っておく。

② 鶏肉は小口切りにし、白ワインをふっておく。

③ フライパンにバターを溶かし、薄力粉を加えよく炒め、牛乳を半量加えてルウをつくる。

④ 鍋に油を入れ、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら野菜を加えてよく炒め、かぶるくらいの水を加えてしばらく煮る。野菜に火が通ったら、残りの牛乳と③のルウを加える。

⑤ みそを加え、とろみがつくまでよく煮込み、塩こしょうで味を調えてできあがり！

●イナダの照り焼き●

材料（４人分）

イナダ切身	４切れ
しょうが	少々
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1・1/2

作り方

① しょうがはすりおろし、絞っておろし汁をとる。

② ①と調味料を混ぜ合わせ、イナダの切り身にしばらく漬ける。

③ 焼いてできあがり！

●ひじきのサラダ●

材料（４人分）

干しひじき	４ｇ
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1
きゃべつ	１２０ｇ
にんじん	３０ｇ
ホールコーン	３０ｇ
マヨネーズ	大さじ3
塩こしょう	少々

作り方

① 干しひじきは水で戻し、しょうゆとみりんで炒ったあと冷ます。

② きゃべつとにんじんは千切りにし、茹でて冷ます。

③ ①、②をボウルに移し、マヨネーズで和え、塩こしょうで味を調えできあがり！

ひじきには鉄分やカルシウムなどのミネラルがたっぷりです。