

給食だより



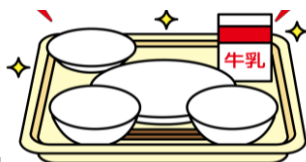
一関市
真滝学校給食センター
2025.10.16 (木)

「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。秋の味覚をおいしくいただきましょう。また、マナーを守って楽しく食べて、残りの2学期も元気に頑張りましょう。



おいしく楽しく食べるために！

食事のマナーを守りましょう



おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



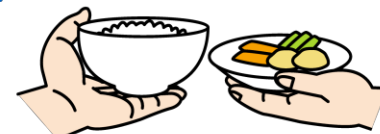
姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

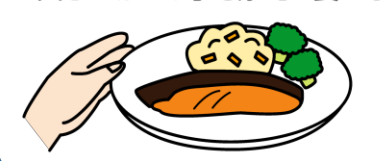


おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



！ 食べるときに気をつけること

★ 食べやすい大きさにしてから口に入れます



★ 口をとじてよくかんで食べましょう



★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう



実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆や里いもなど、さまざまな野菜や果物が収穫時期を迎えています。旬の食べ物はおいしく、栄養も豊富です。食べることは、たくさんの人に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



いただきます / ごちそうさまでした

食事を支える人たち

生産者の人 / 料理を作る人 / 食品の加工や販売に関わる人 / 食べ物を運ぶ人

もとは生きていた食べ物の命



★ 給食レシピを紹介します★

～お子さんと一緒につくってみませんか～

「マーボー大根」(1人分)

- | | | |
|----------|------|--------------|
| 豚ひき肉 | 10g | ①大根とこんにゃくは、 |
| にんにく | 1g | 1cmの角切り、にんじん |
| 生姜 | 1g | とピーマンは千切りにし |
| 大根 | 30g | ねぎは小口切りにする。 |
| こんにゃく | 10g | ②大根とこんにゃくを下 |
| にんじん | 10g | ゆでする。 |
| ねぎ | 5g | ③フライパンに油を入れ |
| ピーマン | 5g | みじん切りにした、にん |
| マーボー豆腐の素 | 3g | にくと生姜を入れ、炒め |
| 酒 | 1g | 豚ひき肉を加え炒める。 |
| 砂糖 | 0.5g | ④豚肉に火が通ったら大 |
| 大油 | 少々 | 根・こんにゃく・にんじ |
| 片栗粉 | 0.5g | ん・ピーマンを加え炒め |



- ⑤野菜に火が通ったら、調味料とねぎを加えて、出来上がり。

「かみかみ和え」(1人分)

- | | | |
|------|------|------------|
| 大根 | 30g | ①大根・にんじん・ |
| にんじん | 10g | きゅうりを千切りに |
| きゅうり | 20g | する。 |
| さきいか | 5g | ②さきいかに酢を |
| 酢 | 2.5g | ふりかけておく。 |
| しょうゆ | 2g | ③千切りにした野菜を |
| 砂糖 | 0.5g | さっとゆでて、水で |
| ごま油 | 0.5g | 冷やし、水気を切る。 |
| | | ④ゆでた野菜とさきい |
| | | かを混ぜ合わせ、調味 |
| | | して出来上がり。 |

※希望給食で人気がある、和え物です。

