

# 2月給食だより

令和7年2月25日  
 室子給食  
 清水校長  
 学校栄養職員

## 守れていますか？食事のマナー

あと1ヶ月で、今年度が終わろうとしています。ここで今一度、食事マナーが守れているか、チェックしてみましょう。食事マナーを守れると、自分だけでなく周りの人もおいしく、楽しく食事をすることができます。ぜひ、食事マナーを習得して、次の学年に進みましょう。

□【口を閉じて噛む】



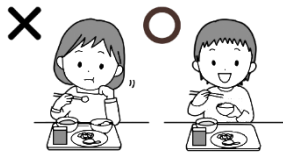
□【お茶碗をもって食べる】



□【姿勢がよい】



□【ひじを机に立てずに食べる】



□【体は前を向いている】



## 箸（はし）のマナーを学びましょう

日本人が昔から食事のときに使ってきた「箸（はし）」。正しい箸の持ち方の他、箸の使い方にはマナーがあります。食事中やってはいけない箸の使い方を紹介します。

<p>刺し箸</p> <p>食べ物を箸で刺して食べること</p>	<p>指し箸</p> <p>箸を人や食べ物に向けること</p>	<p>寄せ箸</p> <p>箸で皿を自分の方に寄せること</p>	<p>渡し箸</p> <p>箸を茶わんや皿の上に置いて渡らせること</p>
<p>探り箸</p> <p>箸で料理をかき回すこと</p>	<p>迷い箸</p> <p>何を食べるか迷って箸を行き来させること</p>	<p>涙箸</p> <p>箸から汁などをポタポタ落とすこと</p>	<p>ねぶり箸</p> <p>箸についた食べ物をなめること</p>

できているか、確認してみましょう。



# 自分で食事を準備するときは・・・

大きくなるにつれ、自分で食事を選ぶタイミングが増えていきます。  
そんなときに意識するとよい手軽なポイントを紹介します。

《 おうちで 》

《 コンビニやスーパーで 》



おうちでは「プラス1品」を意識しましょう。

例えば、

- ・ みかんなどの果物
- ・ 牛乳やチーズ・ヨーグルトなどの乳製品
- ・ ミノトマトなどの洗うだけで食べられる野菜

お店で選ぶときは、色どりのよいものを選ぶのがおすすめです。例えば、

- ・ 野菜のおかずも入っているお弁当
- ・ サンドイッチ



彩りのよいものは、ごはんなどの主食だけでなく、肉・魚などの主菜、野菜などの副菜も一緒にとれることが多いので、おすすめです。



## おうち de きゅうしょく やばたーぱん

今の6年生が名付けてくれました。  
バターロールの配合ですが、大量調理なので、丸めて成形しています。

\* 材料名

強力粉 500g

イースト 9g

さとう 24g

塩 7g

バター 48g

脱脂粉乳 24g

仕込み水(40度) 310g

① 40度のぬるま湯にイースト、砂糖をいれ混ぜる。  
15分くらいおく

② ①を他の材料をいれよく混ぜ合わせ、15分こねる。  
※生地がまとまったところにバターを入れるのがポイント!

③ 生地につやが出てきめが細かくなったらこねあがり。

④ 生地をひとまとめにしてラップをかけ、一次発酵  
生地が2倍になったら、強力粉を指につけて、へこみ具合の確認をする。  
もとにもどってこないで発酵OK

⑤ 生地をまな板の上で10等分に分割し、生地の表面を下におしやるようにして丸め、滑らかな面をだす。

⑥ 天板に並べて、ラップをふんわりかける。2次発酵 15分

⑦ オーブンで焼く 180℃ 12分

※3Fランチルーム前に、「てづくりパンができるまで」を掲示しています。  
機会があったら、ぜひご覧ください。

※給食は大量調理なので、分割→ベンチタイム→成形の工程は行わず、分割=成形・丸めるにしています。

\* 分量は10こ分です。



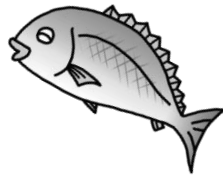


# 食育クイズ



お祝いの魚とも呼ばれる鯛。今の時期の鯛は産卵前で、体の色はあざやかなピンク色をしています。この鯛は何と呼ばれている？

- ① 桜鯛(さくらだい)
- ② 梅鯛(うめだい)
- ③ 桃鯛(ももだい)



クイズの答え：①桜鯛  
 雌の体には桜の花のように見える白色の斑点ができ、雄の体は鮮やかな桜色になります。

この時期が旬の「いちご」。ビタミンCがたっぷり、人気のくだものです。冷凍する際、いちごの表面が傷まないようにするために、まぶすのが良いとされているものは？

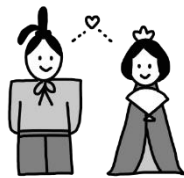
- ① さとう
- ② しお
- ③ あぶら



クイズの答え：①さとう  
 さとうをまぶして腐敗を防ぐことを「シュガーリング」と言います。

ひなまつりの行事食の一つ。良い相手とめぐりあうようにとの願いを込めてお吸い物に入れる具は何？

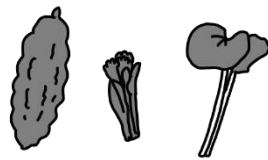
- ① しじみ
- ② あさり
- ③ はまぐり



クイズの答え：③はまぐり  
 はまぐりの貝は一列にならなくて、2つ、3つたりと並ぶのは1枚しかないので、まぐりから選べます。

つぼみの部分とくきの部分を食べる野菜です。ほろ苦い味の特徴の、この時期が旬の食べ物の名前は何？

- ① ゴーヤ
- ② 菜の花
- ③ ふき



クイズの答え：②菜の花  
 黄色い花が咲く前のつぼみの状態のものを食べます。

## 食育クイズ ～3月編～

### 第1問

3月3日はひな祭りですが、「○○の節句」と呼ばれることもあります。○○に入る言葉は、次のうちどれでしょう。

- A) 七草 (ななくさ)
- B) 桃 (もも)
- C) 菊 (きく)



正解：B) 桃 (もも)  
七草の節句は1月7日、菊の節句は9月9日です。

### 第2問

冬から春にかけて旬をむかえる「かぶ」。かぶも別の名前をもっています。その名前は次のうちどれでしょう。

- A) なずな
- B) すずしろ
- C) すずな



正解：C) すずな  
なずなは別名へんへん草、すずしろは大根を表します。

## 自分で食事を準備するときは・・・

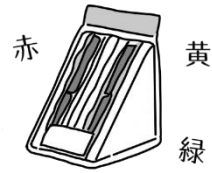
大きくなるにつれ、自分で食事を選ぶタイミングが増えていきます。そんなときに意識するとよい手軽なポイントを紹介します。

《 おうちで 》

《 コンビニやスーパー 》

2) 大豆から作られている食べ物はたくさんありますが、大豆を水にひたした後すりつぶして、しぼった

で >>



おうちでは「プラス1品」を意識しましょう。  
ものを

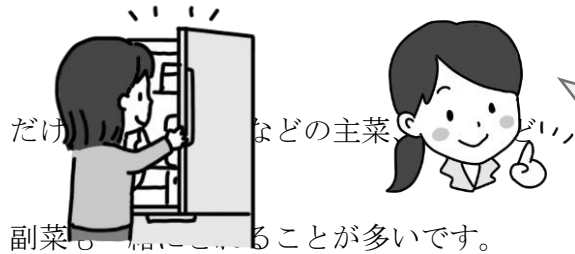
お店で選ぶときは、色どりのよい

例えば、

選ぶの

がおすすです。例えば、

- ・ みかんなどの果物
- ・ 牛乳やチーズ・ヨーグルトなどの乳製品
- ・ ミニトマトなどの洗うだけで食べられる野菜
- ・ 野菜のおか
- ・ サンドイッチ



色どりのよいものは、ごはんなどの主食

だけ...などの主菜

副菜...することが多いです。

## 食育クイズ ~3月編~

### 第1問

3月3日はひな祭りですが、「○○の節句」と呼ばれることもあります。○○に入る言葉は、次のうちどれでしょう。

- A) 七草 (ななくさ)
- B) 桃 (もも)
- C) 菊 (きく)

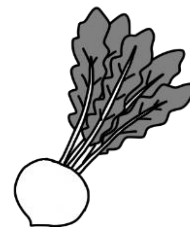


正解: B) 桃 (もも)  
七草の節句は1月7日、菊の節句は9月9日です。

### 第2問

冬から春にかけて旬をむかえる「かぶ」。かぶも別の名前をもっています。その名前は次のうちどれでしょう。

- D) なずな
- E) すずしろ
- F) すずな



正解: C) すずな  
なずなは別名へんぺん草、すずしろは大根を表します。