



11月給食だより



令和6年度

砺波市学校給食センター

意識していますか?

食事のマナー



周りの人と気持ちよく食事をするために、食べる時はマナーを守ることが大切です。給食や家での食事を通して、基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢

● 背筋を伸ばす

● いすに深く腰掛ける

● 床に足をつく

● 机とおなかの間にこぶし1個分くらいあける

食事の「手」、どうしていますか?

おわんの持ち方

4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえ支えましょう。

やりがちなマナー違反

足を組む

ひじをつく

食器を持たずに顔を近づけて食べる

はしの持ち方

左利き

右利き

● はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。

やりがちなマナー違反

さしばし よせばし わたしばし まよいばし なみだばし

給食メニューの簡単レシピ

よごし風ごまあえ (11月19日「学校給食となみの日」の給食に登場します。)

材料 (4人分)

- 小松菜...80g
- キャベツ...100g
- にんじん...40g

A

- 黒すりごま...大さじ 1
- しょうゆ...小さじ 1/2
- さとう...小さじ 1/3
- ごま油...小さじ 1/2
- 塩...少々

作り方

- 小松菜は2cm幅、キャベツはざく切り、にんじんは千切りにする。
- 切った野菜をゆで、冷まして水気をきる。
- Aの調味料を混ぜ合わせ、野菜と和える。

不足しがちなカルシウムや鉄がとれるメニューです。

