

給食だより

5月号



沼津市立第三中学校共同調理場

木々の新緑が目に見え、さわやかな季節になりました。食欲が増し、体も動かしやすいこの時期に、バランスのとれた食事を心がけ、夏の暑さに負けない体を作りましょう。

食事の「手」、 どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？
ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

おわんの持ち方



4本の指の上のせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？

生活リズムを見直そう

新年度が始まって、早くも1か月が経ちました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られています。

そろそろ心や体に疲れが出ていませんか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり食欲がなかったり、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

| | | | | |
|---------------------------|--|--------------------------|-----------------------------|---|
| <p>起きたら、朝日を浴びる</p> | <p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p> | <p>昼間は外で体を動かす</p> | <p>食事は決まった時間に食べる</p> | <p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p> |
|---------------------------|--|--------------------------|-----------------------------|---|



夏も近づく八十八夜

立春（今年は2月4日）を1日目とし、88日目にあたるころ（今年は5月1日）が「八十八夜」です。茶畑では新茶の茶摘みが行われます。「八」という文字は末広がりであることから、この日に摘んだお茶は縁起が良いとされ、この日の新茶を飲むと長生きするといわれました。お茶には健康に役立つ成分が多く含まれていて世界中の人々から注目されています。緑茶の中にある「カテキン」という成分には、むし歯の原因菌が口の中で増えるのを防ぐ働きがあります。その他にも、緑茶はうがいなどを行うことにより、かぜの予防効果があるともいわれています。



お茶の正しい入れ方

静岡県教育委員会の公式HPに「お茶の正しい入れ方」の動画が掲載されています。是非、御家庭でも、御活用ください。



給食レシピ



～ぬまづ茶飯～

<材料>(4人分)

- ・精米……………2合
- ・せん茶……4g(湯 300g)
- ・粉茶……………1.2g
- ・しらす……16g
- ・酒……………小さじ1
- ・塩……………小さじ1/3
- ・だし汁……100ml

<作り方>

- ① 精米をといで、水切りしておく。
- ② 湯をわかし、せん茶で茶を入れる。
炊飯器に①とだし汁を入れ、茶を加えて2合の目盛りに合わせる。さらに、しらす、酒、塩を入れて炊く。
- ③ 炊きあがったご飯に粉茶を加え、まぜ合わせて完成。

※給食のぬまづ茶飯に使われているお茶は愛鷹地区のもので、沼津市の全小中学校でぬまづ茶飯が実施されます。学校によっては、しらすを使用されない場合もあります。