

給食だより

5月号

沼津市学校施設課学校給食室

5月は「五月晴れ」と呼ばれる、気持ちの良い天気が多いです。食欲が増し体も動かしやすいこの時季に、バランスのとれた食事を心掛け、梅雨や夏の猛暑に負けない体づくりをしましょう。

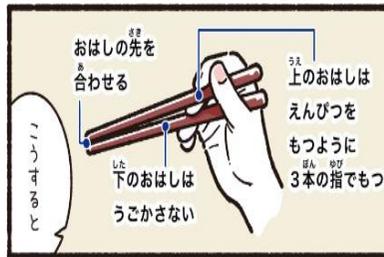
給食時間の食事のマナーとはしの使い方を確認しよう!

マナーとは、相手への思いやりの気持ちが表れたものです。食器の持ち方や姿勢・話す内容に気を配り、一緒に食べる人に嫌な思いをさせないようにすることが大切です。また、はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」など多様な機能があるので、正しい持ち方や使い方を身につけると食事が楽しくなります。給食時間の食事のマナーやはしの使い方を見直してみましょう。

給食の決まり・食事のマナーを守りましょう

給食の前に、机の上を片付けましょう。★ 	手をきれいに洗いましょう。 	給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。
協力して準備をしましょう。 	全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。 	姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。
食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。 	時間内に食べ終わるようにしましょう。 	食器は大切に扱きましょう。

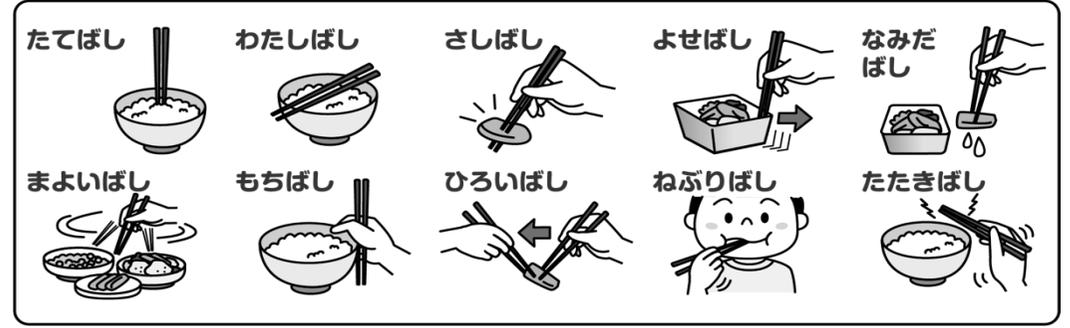
おはしってすごい!



おはしを上手に使用って、おいしく食べましょう。

やってはいけないはしの使い方を確認しよう!

やってはいけないはしの使い方を「嫌いばし」と言います。みんなとおいしく気持ちよく食べられるように覚えておきましょう。



おいしいお茶のいれ方を探ろう!

あなたにとって、おいしいお茶とは、どんな味でしょうか。旨味が強い方が好き、苦味・渋味を感じられるのがよいなど、人それぞれだと思います。そこで、お茶の味が変化する要因の一つである「お湯」の温度を変え、自分好みの味を探ってみましょう。

- ☆ぬるめのお湯でいれる
旨味・甘味の濃いお茶になる。
- ☆70℃位のお湯でいれる
旨味・甘味・苦味・渋味のバランスがとれたお茶になる。
- ☆熱湯でいれる
旨味もあるが、苦味・渋味をしっかり感じる強い味のお茶になる。



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）
 - ・刻み茶.....1.2g
 - ・しらす.....16g
 - ・酒.....小さじ1
 - ・塩.....小さじ1/3

- <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を入れ、②を2合の目盛りに合わせて入れる。さらに、しらす、酒、塩を入れて炊く。
 - ③ 炊きあがったご飯に刻み茶を混ぜ合わせて完成。

※給食のぬまづ茶飯に使われているお茶は、愛鷹・浮島地区の新茶です。
※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があります。