

給食だより

10月号



沼津市学校施設課学校給食室

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、食べるときはマナーを守ることが大切です。
給食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
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



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



! 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。

周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。

かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。

食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。



目の健康に役立つ食べ物とは？



近年、裸眼視力 1.0 未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？ 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

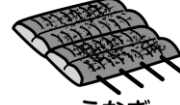
目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミン A」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミン A に変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミン A を多く含む



レバー



うなぎ



ぎんだら



卵(卵黄)

ルテイン を多く含む



ほうれん草



ブロッコリー

β-カロテン を多く含む



にんじん



ほうれん草



かぼちゃ



しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ



パプリカ

給食レシピ

ナシゴレン
(インドネシア・マレーシアの料理)

<材料>(4人分)

- ・米……………260g
- ・鶏もも肉……50g
- ・冷凍えび……30g
- ・酒……………小さじ1
- ・油……………小さじ1
- ・にんにく……2g
- ・玉ねぎ……50g
- ・赤パプリカ…20g

A

- ・チリパウダー…少々
- ・チリソース……大さじ2
- ・塩……………少々
- ・こしょう……少々
- ・ナンプラー……大さじ1
- ・水……………320g

<下準備>

- ・米をとぎ、水に浸けておく。(30分～1時間程度)
- ・冷凍えびは解凍して酒を振っておく。
- ・にんにくはみじん切り、玉ねぎと赤パプリカは1cm角、鶏もも肉は1.5cm角に切る。

<作り方>

- ① フライパンに油をひき、にんにく、鶏もも肉、えび、玉ねぎ、赤パプリカをいれていためる。
- ② ①に米を加えて全体に油が回るまでいためる。
- ③ 炊飯釜に②と水、Aを入れて通常炊飯モードで炊く。