

# 給食だより

令和3年度 5月号

氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。家族そろって、いただきますをしましょう。

木々の緑がまぶしい5月、新しい学年が始まり1か月が経とうとしています。

新しい学年、学校生活に少しずつ慣れていく最中ですね。新しい友だちと新しい味に出会いながら、じっくり味わう給食時間にしていきます。そのためのポイントを紹介いたします。

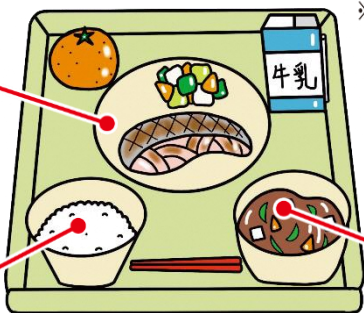
## かっこいい食べ方をしよう

～食べることに集中できる機会を利用して～

新型コロナウイルス感染症対応の給食が続きます。せっかくだから、「前向き・黙食」のよさを生かして食事に集中できるようにしましょう。次の3つのセットでチャレンジしてみましょう。

### ①食器の配ぜんを確認

おかずは奥に



※左利きの人は、左右逆にするとうまくいくかも

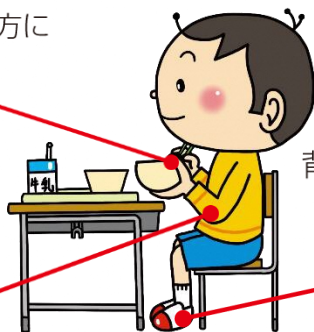


ご飯は手前の左側

みそしる・スープは手前の右側

### ②背中を伸ばして

体は料理の方向に向けて



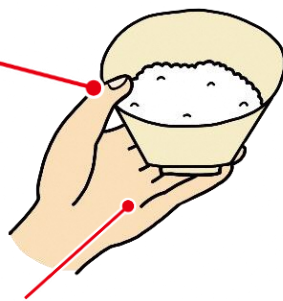
背筋を伸ばす。

ひじをつかない。

足を組まず、そろえて床に付ける。

### ③お茶わんは手に持って

親指をわんのへりにかける。



糸底の下に、ほかの4本の指をそろえて置く。

## 手洗いは簡単でとても有効な予防法

なぜ、予防になるの？



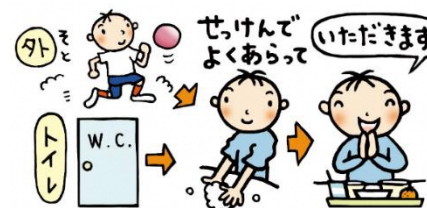
ウイルスは、人間の体の中の細胞を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜をさわったり、食べ物にふれたりすることで、ウイルスは体内に侵入してしまうのです。

ウイルスをしっかりと落とすためには？



せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは「ハッピーバースデー」の歌が2回歌える20～30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

いつ洗う？



食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかりと洗いましょう。給食当番の人は白衣に着替える前にきちんと手を洗いましょう。

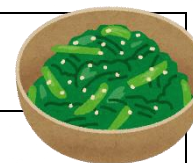
人にうつさないように注意して！



給食当番の人は毎日の健康状態に注意し、体調が悪いときは代わってもらいます。せきやくしゃみが出る人は、ウイルスを含んだしぶきを周りにまき散らさないよう「エチケットマスク」をしましょう。

## ◆給食レシピの紹介

青菜ときのこのごまみそあえ(★の食材は、給食では氷見産のもの使用です)



材料 (作りやすい量で)	作り方
★ほうれん草 (または好みの青菜) 1/2 袋	①ほうれん草は3cmの長さに切り、しめじは小分けにして、ゆでる。 ②Aの材料を合わせて、ごまみそをつくる。 ※ごまをから煎りして加熱すると、風味がよくなります。 ③冷まして、水を切った①を、ごまみそと和える。
しめじ 1/2 袋	
A すりごま (黒・白どちらでも) 大さじ1と1/2	
A 味噌 大さじ1	
A 砂糖 大さじ1	
A しょうゆ・みりん 小さじ1ずつ	
A 塩 少々	

(調理とおすすめのポイント)

- ◆ごまみその風味と甘みで野菜が食べやすくなり、給食でも好評の一品です。
- ◆人参を入れると、彩りがよくなります。給食では、キャベツやもやし等を入れて、ボリュームアップしています。
- ◆きのこはえのきたけにすると、ぬめりが出てごまみそとなじみやすいです。

