

いずみぎっ子
ぱくぱく2月号

いずみぎわらがっこうきゅうしょく
泉崎村学校給食センター

【給食センター2月の給食目標：感謝して食べよう】

食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけでは
ありません。家族や友だちと食事をする中で、人とのつながりを深めたり心
が和んだりします。楽しく食事をするためにどんな工夫ができるのでしょうか。

目指せ 食事マナーの達人

食事マナーとは、一緒に食べる人にいやな思いをさせないために思いやりの
気持ちをあらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前には「い
ただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持
つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるよう
に、話す内容や雰囲気気に気をつけましょう。

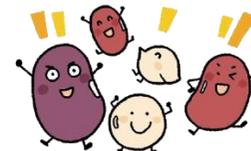


食べているときは口を閉じよう

口に食べものが入っている時に話をすると、口の中が見えたり食べものが飛
んでしまったりして、周りの人にいやな思いをさ
せてしまいます。食べている時は話をしないで、
口を閉じておきましょう。



もっと豆を食べよう



豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や
脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働き
があります。学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。

大豆	いんげん豆	あずき	ひよこ豆
そのまま食べられ るほかに、みそや 豆腐などの加工品に も使われます。	金時豆、花豆など 種類が多く、世界中 で栽培されていま す。	赤い色に魔よけの 力があるとされ、お 祝いの行事食などに 使われます。	ひよこのような 形をしていて、ガル バンゾーとも呼ばれ ています。

給食センターレシピ紹介



ツナごはん

材料 (4人分)

- にんじん…120g
- ツナ缶(70g程度)…2缶
- 砂糖…小さじ1
- みりん…小さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- 白すりごま…大さじ1

作り方

1. にんじんは皮をむいて細い千切りにする。
ツナ缶は軽く汁気を切っておく。
2. 鍋ににんじんを入れ、ひたひたになるくら
いの水(分量外)を加え、中火で煮る。
3. にんじんが半煮えくらいになったらツナ
缶、○の調味料を加える。
4. 煮汁が少し残るくらいまで水分を飛ばし、
仕上げにすりごまを加える。
5. ご飯の上に盛り付けてできあがり。

ツナごはんは、いわき市の学校給食の人気メニューの一つです。材料も作り
方もシンプルで簡単に作ることができますが、千切り用のピーラーなどを使え
ば、より手軽に作ることができます。にんじんは完全に火が通るまで煮るより
も少し芯が残るくらいがおすすです。

※材料は給食センターの目安です。各ご家庭で加減をしてください。