

1月

# 給食だより



令和3年1月

吉川市学校給食センター

新しい年がスタートしました。今の学年で過ごすのも残り3か月です。寒さに負けず、体調に気を付けて、今の学年での思い出をたくさん作りましょう。

## ～守れていますか？ 食事のマナー～

みなさんは普段からマナーを意識して食事をしていますか？給食はもちろん、食事をする時は楽しく食べるためにも、マナーを守ることがとても大切です。食事のマナーについて考えてみましょう。3つのマナーを紹介します。自分ができているかチェックしてみてください。

### □ 食事のあいさつはしっかりできていますか？

食事の前後のあいさつ「いただきます」・「ごちそうさま」には、食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。

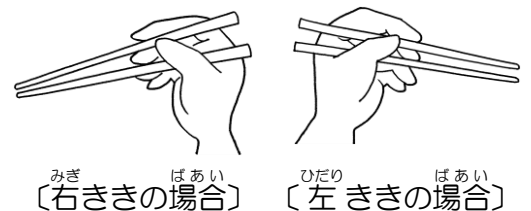


### □ はしを正しく持っていますか？

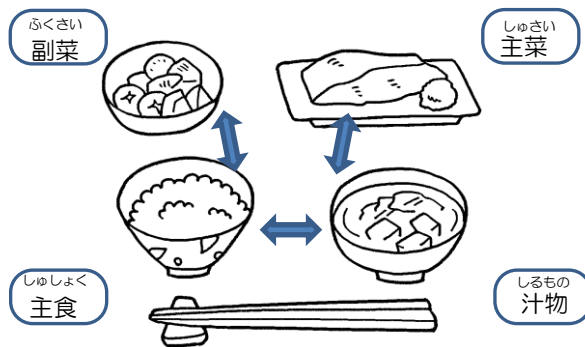
日本人の食事作法は「はしにはじまり、はしにおわる」

というほどはしは重要な食事道具です。つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなどいろいろな使い方ができます。正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。

正しいはしの持ち方



### □ 食器を正しく並べられていますか？



和食の基本の配膳は、ご飯などの主食は左側、汁物は右側、主菜は右奥、副菜は左奥に置きます。

このように食器を並べると持ち上げやすいので、食べやすくなります。お皿を回すように順に食べると、全ての料理を均等に食べることができます。

☆今回紹介した3つのマナーの他にも食事のマナーはあります。また、みなさんのご家庭でのマナーもあるのではないのでしょうか。食事のマナーについて考え、意識してみましよう。

## 給食のレシピ紹介

フジッリ  
小さく厚いらせん状の  
パスタです。

### 「フジッリマカロニ入りソテー」



#### ★材料（4人分）

フジッリマカロニ	20g	油	適量
ツナ缶	小 1/2 缶	塩	ひとつまみ
キャベツ	80g（短冊切り）	こしょう	少々
にんじん	20g（太千切り）		
しめじ	20g（ほぐす）		
にんにく	1/2 かけ（みじん切り）		

#### ★作り方

- ① フジッリマカロニを袋の表示時間通りに茹でる。
- ② フライパンに油を熱し、弱火でにんにくを炒める。にんにくの香りが出てきたら中火にしてにんじん、キャベツ、しめじを炒める。
- ③ ツナ缶、①のフジッリマカロニを入れ、塩・こしょうで味付けをする。

味を見て塩の量を調整してね。  
マカロニは、他の形のものでも大丈夫です。



### 「吉川のしずく」を学校給食で使用します！

「吉川のしずく」は、農薬や化学肥料の使用を最小限に控え、特に味にこだわって栽培されている埼玉県認証の特別栽培米コシヒカリです。

「吉川のしずく」の栽培は、米づくりの知識や技術が高い市内の生産者が集まった「JA さいかつ吉川米の会」によって行われており、平成28年に吉川市の特別な米として「吉川のしずく」と名付けられ、ブランド化されました。

使用にあたり児童生徒の郷土愛を育み、地産地消について理解を深めていただきたいと思います。また、新型コロナウイルス対策として地域経済を後押しします。

使用期間：1月13日（水）～2月9日（火）



※献立表、給食だよりは、市のホームページで公表しています