



常滑市給食だより

3月号

食生活を見直そう



平成21年度も残り1カ月になりました。

ご家族一緒に1年間のまとめとして、家庭の食生活をチェックしてみましょう。

食事のマナーを守って楽しく食事ができましたか？

食事をすることは、体に栄養をとることだけではありません。気持ちよく食べると心にも栄養をあたえます。そのために食事のマナーを毎日の食事で身につけましょう。

姿勢を正そう

- ・机と体の間は、にぎりこぶし一つ分くらい開け、いすに深く腰掛ける。
- ・畳の部屋では正座する。
- ・背筋をまっすぐにのばす。



食器や箸を持とう

- ・茶碗や汁椀をきちんと持つ。
- ・箸を正しく持つ。
- ・ひじをついて食べない。



まわりの迷惑にならないように

- ・口に食べ物を入れたまましゃべらない。
- ・がちゃがちゃ食器の音を立てない。
- ・くちやくちや音を立てて食べない。
- ・食べ物をこぼさない。
- ・まわりの人とふざけたり、大声で話さない。
- ・食事中に席を立たない。



感謝の気持ちを忘れないで

- ・「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをする。
- ・食事を残さず食べる。
- ・食材を大事に使う。
- ・配膳や片付けを手伝う。



2月17日(水)
鬼崎中学校の様子です。
常滑市の給食忘れないでね!

チェックしてみませんか わが家の食事

	1群	2群	3群	4群	5群	6群	合計
6つの基礎食品							
あさ							
ひる							
ばん							
計							

計算方法

- ★1わく1点です。
- ★6つのグループすべて食べたなら合計点にプラス1点。
- ★あさ・ひる・ばん3回食事をしたら合計点にプラス1点。

合計 点

- まあ安心 **18点以上** ...バランスのとれた食事をしています。
- 少し工夫を **15~17点** ...たりなかつたグループの食べ物を特に気をつけてとりましょう。
- まあ大変 **14点以下** ...もっとガンバロウ!

キミは何点?

おいしかったよ！ 卒業お祝い給食

とこめちゃんといっしょに

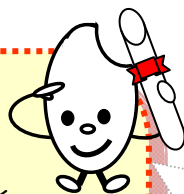
作ってみよう！ むらくも汁

〈材料 4人分〉

- 豆腐 1/3丁
- 卵 2個
- 玉ねぎ 1/2個
- にんじん 1/4本
- ねぎ 30g
- だし汁 400cc
- 淡口しょうゆ 大匙1
- しょうゆ 小匙1
- みりん 小匙1
- 酒 小匙1/2
- でんぷん 小匙1

〈作り方〉

- ① 豆腐はつぶす。卵は割りほぐしておく。玉ねぎは半分に切って薄切り。にんじんはせん切り。ねぎは小口切り。
- ② だし汁に、にんじん、玉ねぎ豆腐を入れあくを取りながら煮る。
- ③ 調味料で味を整えて、水溶きでんぷんでとろみをつける。卵を入れ、仕上げにねぎを入れる。



むらくも汁は、豆腐をつぶして豆腐に卵がかかることで、月に雲がかかった様子を表しています。

