

給食だより 10月号

大和市立林間小学校

食事のマナーを考えよう！

学校やご家庭で食事の時間を楽しく過ごすためには、マナーを守る事が大切です。食事には、栄養をとる以外にも、友だちや家族とコミュニケーションをとり、人と人とのつながりを深める働きがあります。きちんとマナーを守って食事ができているか、自分の生活を振り返ってみましょう。



◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事のマナーは相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。友だちや家族と一緒に楽しく食べることができるように、1人ひとりが気をつけていきましょう。

食事のあいさつをしよう



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわします。

よい姿勢で食べよう



背すじを伸ばして、いすに深く座り、両足は床につけましょう。

ながら食べはやめよう



食事中は、スマートフォンやゲーム機を見ないようにしましょう。



大和市イベントキャラクター ヤマトン

特に、食事中の姿勢は、よくかんで食べるために大切です。マナーを守って、安全に食事を楽しみましょう。

10月は「食品ロス削減月間」です！



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食品を捨てることはもったいないだけでなく、環境にも悪影響を与えます。令和5年度の推計値では、日本の食品ロスは、年間464万トンでした。これは、国民1人あたりで換算すると、おにぎり約1個分の量を毎日捨てていることになります。

食品ロスを減らすためには、必要な分だけ買い物をしたり、食べ残しをできるだけ出さないようにしたりする、といった個人の取り組みがとても大切です。食品ロスを減らすために工夫できることを考えてみましょう。

10月の給食レシピ「秋味カレー」

じゃがいもの代わりに、秋が旬のさつまいもを使ったカレーです。
給食ではルーを手作りしています。

【材料】（4人分）

鶏肉	120g	
さつまいも	中1本	
たまねぎ	大1個	
にんじん	1/2本	
ぶなしめじ	40g	
グリーンピース	10g	
スープ	600cc	
炒め油	少々	
小麦粉	大さじ3と1/2	A
バター	30g	
油	大さじ3	
カレー粉	大さじ1	
牛乳	100cc	B
トマト水煮	40g	
ケチャップ	大さじ2	
トマトピューレ	大さじ1	
ウスターソース	大さじ1	
塩	小さじ1	
こしょう	少々	

【作り方】

- ① さつまいもとたまねぎは角切り、にんじんはいちょう切り、鶏肉とトマト水煮は食べやすい大きさに切る。
- ② Aを火にかけて、焦げないように気を付けながら、ルーを作っていく。
- ③ 鍋に油をひき、鶏肉を炒める。火が通ったら、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじを順に炒める。
- ④ さつまいも、スープを加えて柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ Bの調味料、ルーを加えてよく混ぜる。
（給食では、牛乳の代わりに脱脂粉乳を使っています）
- ⑥ 最後にグリーンピースを入れて仕上げる。

今月の学校給食からのメッセージは、「そうだ、食事のマナーを考えよう」です。

