



ひと だの クラスの人と楽しくたべよう

「食事を楽しむ」ということは、一緒に食べる人とおしゃべりして食べるだけではありません。

みなさん、クラスのみんなで協力して、給食の準備や片付けができていますか？ また、食事のマナーをしっかりと守って楽しく給食を食べていますか？ 食事のマナーとは、食事の時にほかの人を大切に思う気持ちを持つことです。みんなが気持ちよく食べるための約束事を『マナー』といいます。みんなで気持ちよく給食が食べられるように心がけましょう。



だの しょくじ 楽しい食事をするためのおやくそく

- 給食をとるときは、距離をあげ静かに丁寧にとりましょう。
- 背筋をのばして座りましょう。
- 食べ物が口の中に入っているときはおしゃべりをせず、お口を閉じて静かに食べましょう。
- 食べているときに、いやな話をしたり、わざと笑わせたりせず優しい気持ちで食べましょう。
- 食べ始めたら、できるだけ席を立たずに食べおえましょう。
- 食べ残しは食缶にいれ、食器はきれいに重ねて返しましょう。



「節分」とは、季節を分けるという意味があり、昔は寒い冬から暖かい春に変わる時期を一年の区切りとしていたため、立春の前日を「節分」というようになりました。豆まきは、邪気を払い、1年の健康や無事を願う行事です。

【ヤンニョムチキン】給食で人気のメニューを作ってみよう！



- 【材料】 4人分
- 鶏もも肉 200g
 - しおこしょう 少々
 - 片栗粉 20g
 - あぶら 15g
 - トウバンジャン 1g
 - コチュジャン 1g
 - ケチャップ 50g
 - おろしにんにく 2g
 - こいくち 1g
 - さとう 12g
 - みりん 12g
 - ごまあぶら 1g
 - いりごま 適量

【作り方】

- ①Aのとりにくにしおこしょうで下味をつけ、かたくりこをまぶし、あぶらであげる。
- ②Bを火にかけ、煮立たせる。
- ③AにBをからめる。
- ④最後にいりごまをふりかけ、できあがり♪

【ポイント】

いいごまを焼くと香ばしくなります。トウバンジャン、コチュジャンはお好みで♪
ぜひお家で作ってみてください☆

たまなさん 玉名産の「いちご」と「ミニトマト」をいただきます

2月12日(水)と26日(水)の給食には、玉名市野菜振興協議会より

たまなさん 玉名産の「いちご」と「ミニトマト」を提供していただきます。

大切に育てられた食材です。食べ物の命に、

そして作ってくださった方々に感謝して食べましょう。

