



# 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注意しましょう。



## 楽しい食事をするためのおやくそく

- 給食をとるときは、距離をあげ静かに並んでとりましょう。
- 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、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、わざと笑わせたりすることはやめましょう。
- 食べ終わるまで立ったり、歩いたりすることはやめましょう。
- 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、鬼に豆をぶつけることで邪気を払い、1年の健康や無事を願う行事です。

## 【ささみのレモン漬け】

給食で人気のメニューを作ってみよう！！



【材料】 4人分

【作り方】

- |     |      |      |                    |                                     |
|-----|------|------|--------------------|-------------------------------------|
| A   | ささみ  | 200g | ① レモンは薄くいちよう切りにする。 |                                     |
|     | 片栗粉  | 20g  |                    | ② Aを火にかけ、煮立たせる。レモンとレモン汁を加え、さっと火を通す。 |
|     | さとう  | 小さじ4 |                    |                                     |
|     | さけ   | 小さじ2 |                    | ③ ささみの筋をとり、片栗粉をまぶして、油で揚げる。          |
|     | うすくち | 小さじ2 |                    |                                     |
|     | レモン汁 | 小さじ1 |                    | ④ ②のたれに③をくぐらせたら完成！！                 |
| レモン | 1/6個 |      |                    |                                     |

### 【ポイント】

たれは多めに作り、ささみが熱いうちにたれにくぐらせて、10分ほどおくと味がしっかりと染みこみます。ぜひ家で作ってみてください☆

## 玉名産の「いちご」をいただきます

2月8日（水）の給食には、玉名市野菜振興協議会より玉名産の

「いちご」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。

