



ひまわり通信

行田市立学校給食センター

日頃、学校給食につきましては、御理解をいただきありがとうございます。さらに安心・安全な給食をめざしてまいりますので、御協力をお願い申し上げます。

給食センターから食についてのお知らせです。ご一読ください。

食事のマナー

食事のマナーというと、堅苦しいものや決めごとが多いと考えていませんか。国や地域、文化によっても違いますが、本来、食事マナーとは、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。

食事時には、「食卓にひじをつかない」「姿勢を正す」「くちゃくちゃと音をたてて食べない」「はしや食器をきちんと持つ」「食べ物をそまっにしらない」「ながら食べをしない」など、気になることは、いろいろあります。マナーについて、子どもたちに伝えていきましょう。

食事の基本
あいさつをしよう



マナー違反に要注意!



次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



牛乳を飲もう

夏休み中、8月1日午前1回、午後1回・24日午前1回、午後1回の2日間合計4回、わくわくミルク教室(小学生対象)を実施しました。教室には、2日間で50組の親子のみなさんが参加され牛乳について、乳業協会の先生から大変ためになるお話を聞きました。一部紹介します。

牛乳は体によい栄養成分が豊富です。特にカルシウムの供給源に最適です。小中学生の時にしっかり骨にカルシウムを貯蓄していないと骨が軽くない骨折しやすい骨になってしまいます。成人になるとカルシウムを貯蓄することができないのでこの時期に、骨にカルシウムを蓄えることが大切です。



牛乳の味って変わることがあるの？

工場では、検査を実施し風味などに異常がないかを調べ、検査に合格したものが出荷されます。乳脂肪、たんぱく質、乳糖などが牛乳の味を決めるといわれていますが、季節や飼料によって牛乳の「味」は変化します。また、製造工程での殺菌温度や殺菌機械の違いにより、同じ牛乳でも「風味」が変わることもあります。



作って食べよう

フロッコリーのクリーム煮(Aコース10月16日、Cコース10月17日の献立)

材 料(4人分)

豚肉もも小間切れ	60g	こしょう	少々
にんじん(いちょう切り)	40g	クリームコーン缶	40g
玉ねぎ(薄切り)	80g	バター	20g
じゃがいも(角切り)	80g	小麦粉	20g
水	340g	牛乳	160g
※コンソメ	1個	フロッコリー(小房に分ける)	80g
食塩	小さじ1/3	生クリーム	20g

作り方

- ①コンソメスープで、豚肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもをよく煮て、塩、こしょうをする。
- ②鍋にバターを溶かし、小麦粉をいれ中火でバターと小麦粉がよく混ざるまで炒める。その中に温めた牛乳を少しずついれ、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ③①の中に、クリームコーン、②をいれ、茹でたフロッコリーを加え、最後に生クリーム入れ味を整えて、出来上がり。

※家庭で作りやすくするために、コンソメを使用していますが、給食センターでは豚骨でスープをとっています。