



9月給食だより



令和7年度

砺波市学校給食センター

おいしく楽しく食べるために！
食事のマナーを守りましょう

食事は一人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、一人一人が食事のマナーを守ることが大切です。

おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう



- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



食べるときに気をつけること



★食べやすい大きさにしてから、口に入れましょう



★口を閉じてよくかんで食べましょう



★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのはやめましょう



感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの方が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。



きょうしゅく

かんたん

給食メニューの簡単レシピ

じゃが豚キムチ

(19日の給食に登場します。)

材料 (4人分)

- 豚肉…60g ・にんじん…1/3本 ・たまねぎ 1個
- じゃがいも…1・1/2個 ・にら…1/4束 ・木綿豆腐…1/2丁
- 白菜キムチ…30g ・酒…大さじ 1/2 ・砂糖…小さじ 1
- しょうゆ…大さじ 1・1/2 ・水…約300ml

※キムチの辛さにより、好みに合わせて量を加減してください。

※水の量は様子を見て加減してください。

作り方

- ① にんじんはいちょう切り、にらは 1 cm 程の長さに切る。たまねぎ、じゃがいも、木綿豆腐、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水、にんじんを入れて火にかける。たまねぎ、じゃがいもを加える。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、豚肉を加える。
- ④ 調味料を入れ、豆腐と白菜キムチを加えて煮る。