

こんだてだより

令和5年2月

綴喜地方学校給食研究会

栄養士部会発行

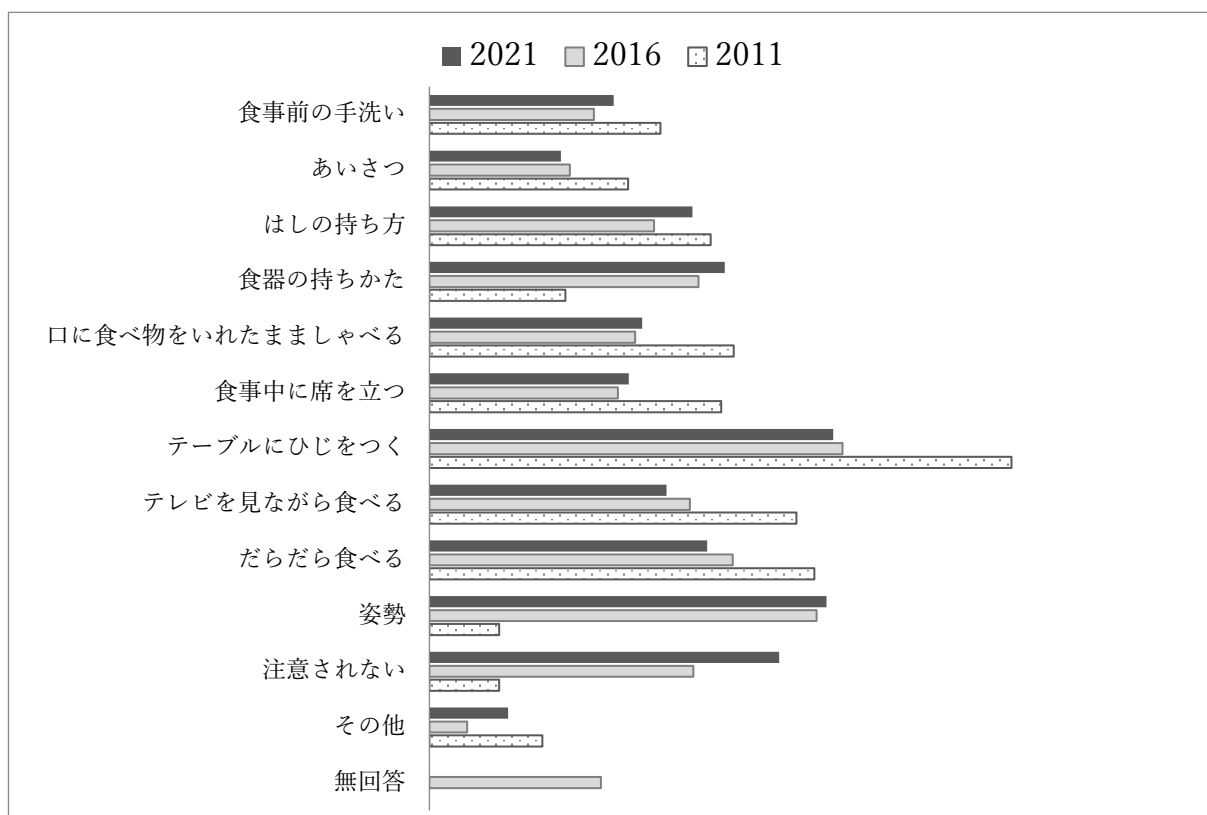
健康な心と身体をつくろう

今年度は、昨年度に綴喜地方の小学5年生を対象に実施した食生活アンケートの結果とそれに合わせた給食レシピを紹介します。日々の食生活の参考にしていただければと思います。

アンケート結果 ～食事のマナー～



◎ 食事中に家族に注意されることは何ですか

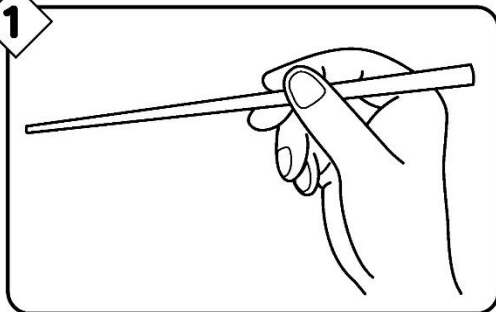


その他として、「口の中に食べ物を入れすぎる」、「こぼす」、「食べ残しをする」、「携帯を見ながら食べる」などがありました。

「注意されない」という答えが増えましたが、給食時間の様子を見てみると、はしの持ち方や姿勢、食器の持ち方などが気になる児童は多いです。楽しい中でも食事のマナーに気をつけながら食べることが大事ですね。

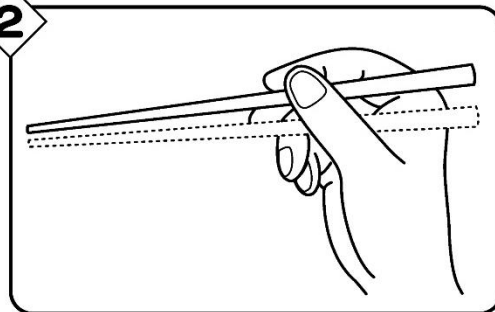
はしの持ち方レッスン

1



えんぴつを持つように1本を持つ。

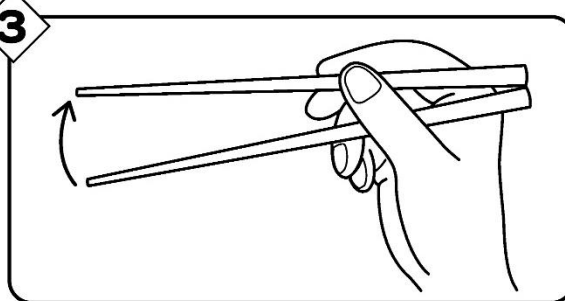
2



点線の部分にもう1本を入れる。

3

上手に持てたら
上のはしだけ動かしてみよう！



作って食べよう！給食の人気献立♪

～綴喜の給食レシピより～

◎カリポリスナック

【 材料（4人分） 】	
大豆（乾）	カップ1/5
片栗粉	大さじ1
さつまいも	中 1/2本
かえりじゃこ	20匹くらい
揚げ油	適量
さとう	大さじ1 強
こい口しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1
白いりごま	小さじ1

《作り方》

- ① さつまいもはさいの目に切る。大豆は水で戻す。
- ② さつまいも、煮干しは素揚げにする。水で戻した大豆の水分を切り片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 調味料をあわせて加熱し揚げたさつまいも、煮干し、大豆を入れてからめる。最後に白いりごまを入れてまぜる。

