



◆◆◆ 食事中に気をつけてほしいこと ◆◆◆

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるように、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちを示しています。

姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない



スマホに夢中だと会話をしめません。食事中は見ないようにします。

身近なおとなが見本に



食事マナーを身につけることは、家族や学級で楽しく食べるために大切なことです。また、子どもはおとなの姿をよく見えています。おとも日頃の食事マナーをチェックしてみましょう。

マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。

食事のマナーを大切にしよう

異物混入防止

白衣や帽子にローラーをかけます。



爪ブラシを使って、入念に手洗いをします。



食材に異物が混ざっていないか点検します。



野菜は、水を循環させながらシンクを変えて3回洗います。



給食センターでは食中毒防止のため、学校給食衛生管理基準に基づき、衛生管理を徹底し、安心安全な給食提供に努めています。

給食センターの衛生管理

宇土 ぱくぱく通信

給食センター
作成者：松尾

Let's Cook!

給食レシピ



5月の給食メニュー

豚肉とたけのこの炒め煮

<材料> 4人分

- 豚肉(小間切れ) 150g
- たけのこ(水煮) 100g
- にんじん 60g
- 茎わかめ 60g
- (なければ、こんにゃくでも可)
- 三温糖 小1
- こいくちしょうゆ 大1弱
- みりん 小1
- 酒 小1
- 炒め油 小1
- ※小...小さじ、大...大さじ



たけのこや茎わかめは、かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。

<作り方>

- ① にんじん、たけのこは、いちょう切りにしておく。
- ② 茎わかめ(こんにゃく)は細切りにしておく。
- ③ フライパンを熱して油を入れ、豚肉、酒を入れて、色が変わるまで炒め、①と茎わかめを加え、さらに炒める。
- ④ 材料に火が通ったら、調味料を加え汁気がなくなるまで炒めたらできあがり。

保存・検食

できあがった給食や使った材料は、2週間冷凍保存します。



センターと学校で、それぞれ検食し、味やおいなどに異常がないかを確認します。

温度管理

できあがり75℃以上1分間を確認し、記録します。



サラダの野菜も75℃以上に加熱し、真空冷却機で急速に冷却します。

