

平成28年度

5月

◆◆南牧村立学校給食センター◆◆

給食だより



※お子さんと一緒に読んでください。

5月の給食目標：正しいマナーで食事をしよう

食事のマナーには**手洗い** **食べる前のあいさつ** **食器のならべ方** **おわん・おはしの持ち方** **食べる時のしせい**などがあります。

今回は、**おわんの持ち方**について図で説明します。1年間指導をしてきましたが、なかなか正しい持ち方に直せない人が多いです。給食だけでなく、家庭での食事、毎日の食事の中で意識して、正しい持ち方を習慣づけられるようにしましょう。

◎正しい持ち方◎

親指は上のへりにかけて、ほかの4本の指で糸底（下のつきでている部分）をささえます。



×親指持ち×



×人差し指持ち×



×3本指持ち×



×4本指持ち×



×逆持ち×



×おちょこ持ち×

南牧給食じまんの逸品！ その2～千草焼き～

先月お祝い献立として登場した千草焼き…数ある主菜の中でも彩りのよさがピカイチ、緑黄色野菜も食べることができ、ヘルシーな逸品中の逸品です。

千草焼き

分量（4人分）

卵	約200g		(下準備)ほうれん草はゆでてアクを除き、にんじんは歯ごたえを残すようにゆでる。 ①野菜にAで味をつけ、溶きほぐした卵にあわせる。 ②クッキングシートをしいた型に①を流す。 ③180度のオーブンで、20～25分程度焼く。 ④型から取りだし、切り分ける。
ほうれん草	約120g	3cm カット	
にんじん	約40g	細切り	
だしの素	約1～2g	} A	
こいくちしょうゆ	約小さじ1		
食塩	ひとつまみ		

●調理のポイント●

千種類の草が入っているかのように様々な具が入っていることから、「千草焼き」と呼ばれています。給食では、彩りのよさを考えほうれん草とにんじんを使用していますが、しいたけや、たけのこ、ひき肉、ホタテの貝柱などを使っても食材のうま味がでておいしく、食感も楽しめます。

また、サラダ油をしき、フライパンで焼いてもおいしく仕上がります。給食ではスチームコンベクションオーブンという機器で蒸し焼きにするので、自分の家で作る際には、蒸し器でだいたいの加熱を済ませ、オーブントースターで焼き目をつけて仕上げるようにしています。