

毎月19日は  
食育の日

2024年(令和6年) 5月発行  
今治市教育委員会、今治市学校給食栄養士会作成

# 給食だより

## 食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、背中を丸めてひじをつくなど姿勢が悪かったり、お箸を正しく使えていなかったりと、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーは、自分が気持ちよく食べることはもちろん、食事を用意してくれた人や周りの人みんなが気持ちよく食事をするための工夫です。また、食事のマナーを守ることは自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。

### ★よい姿勢で食べましょう★

お箸の使い方に気をつけましょう。



口をとじて、よくかんで食べましょう。  
×クチャクチャと音をさせない。  
×食べ物を口いっぱい詰り詰め込みすぎない。

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。



机にひじをつかないようにしましょう。



足の裏は床につけましょう。

おわんや小さい器は手に持って食べましょう。



机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。



桜井調理場 15日  
回鍋肉が出ます!

愛媛県出身のGK(ゴールキーパー)伊藤 元太選手を紹介します。

Q1. 子どもの頃に好きだった給食メニューは何ですか?

カレー、ポイルキャベツ、クリームパンです。

Q2. 得意料理は何ですか。こだわりはありますか?

回鍋肉です。「愛情を込める!」ようにしています。

Q3. 今治市に来て食べた物で、おいしかった物を教えてください。

お寿司です。おいしすぎてとろけるかと思いました。

伊藤選手は、「最後までやり切るプレー」を心がけ、勝ち負け等の最終的な結果だけでなく、その過程も大切にしているそうです。試合では、伊藤選手が得意なゴールでのハイボールの処理にも注目してみてください。



FC今治より提供

桜井調理場、16日の献立



## 5月 5日 ミネストローネ

今治市産食材(予定)

豚肉、たまねぎ、春キャベツ、トマト、アスパラガス



<材料4人分>

豚肉	50g
炒め油	適量
たまねぎ	150g
春キャベツ	70g
トマト	60g
アスパラガス	30g
ゆで大豆	35g
もち麦	15g
トマトピューレ	60g
コンソメ	小さじ2/3
A 塩・こしょう	少々
赤みそ	小さじ2
水	600ml

<作り方>

- 豚肉は、食べやすい大きさに切る。
- たまねぎ、トマトは角切り、春キャベツは色紙切り、アスパラガスは斜め切りにする。
- 鍋に油をしき、豚肉と玉ねぎを炒め、分量の水を入れる。
- 沸いたら、トマト、アスパラガス、ゆで大豆、もち麦を入れ、煮込む。
- 火が通ったら、春キャベツを入れ、Aの調味料を入れる。

ミネストローネは、イタリアの家庭料理で、具だくさんの野菜スープです。今回は、「みそ」を入れて、和風アレンジしました。みその風味が旬の野菜の美味しさを引き立てます。