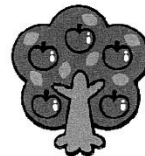




2月給食だより



令和4年度 都城学校給食センター

食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていた、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、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



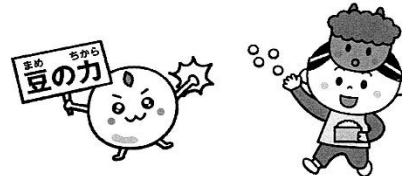
- お箸の使い方に気をつけましょう。
- おわんや小さい器は手に持って食べましょう。
- 机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。
- 足の裏は床につけましょう。
- 口をとじて、よくかんで食べましょう。
× クチャクチャと音をさせない。
× 食べ物を口いっぱい詰り詰め込み過ぎない。
- いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。
- 机にひじをつかないようにしましょう。

2月の給食紹介

- ★ 行事食 1月30日～2月3日
節分: 白ご飯 いわしのしょうが煮 さといものにころばかし すまし汁 節分豆
- ★ 郷土料理
 - ・ 日南地区: 飢肥天 2月6日～10日
 - ・ 都城地区: 都城なんこつみそ煮 2月13日～17日
- ★ ひむか地産地消の日: いちご 2月13日～17日
- ★ リクエスト献立(第2位): チキン南蛮 2月6日～10日
- ★ 地産地消週間2月13日～17日
この週は、都城・宮崎県産の食材を給食にたくさん使います。
- ★ ベジ活の日: 野菜が、小学校約140g、中学校約170g
白ご飯 マーボー厚揚げ ほうれんそうのナムル

2月3日は節分です!

豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。



学校給食人気メニュー

給食のチキン南蛮(4人分)

(材料)

- とり肉45g程度 8枚
- 塩 少々
- こしょう 少々
- でん粉 適量
- 揚げ油 適量
- 砂糖 13g
- 濃口しょうゆ16g
- 酢 13g

(作り方)

- ① とり肉は、ひとくち大に切って、塩・こしょうで下味をつける。
- ② ①にでん粉をつけて揚げる。
- ③ Aを加熱して冷ます。
- ④ ②を③のタレにからめて出来上がり。

※ お好みのタルタルソースをつけてたべましょう。

