

食育 だより

平成30年3月12日

佐世保市立宇久中学校

今年度最後の月になりました。食事のマナーや栄養のバランスについて振り返り、よりよい食生活の習慣が身に付くよう今後に活かしていきましょう。

○食事のマナーを守ろう！

☆給食中に見られる、よくない食事マナーの例



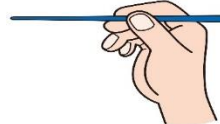
足を組んでいる



姿勢が悪く茶わんを
持っていない

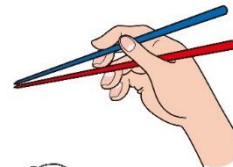
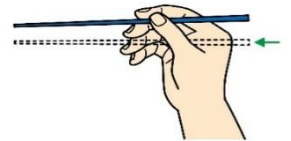
正しい食事のマナーを守ると料理が食べやすいだけでなく、周囲の人にもよい印象を与えます。大人になった時に恥ずかしい思いをしないためにも、きちんとした食事マナーを身に付けましょう。

☆正しいはしの持ち方をしよう！



①鉛筆を持つように1本
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！



どこでも正しい食事のマナー
ができるよう、家でも気を
付けましょう。

○栄養バランスを考えよう！

五大栄養素をそろえよう！

たんぱく質…肉、魚、卵、大豆 など

無機質…乳製品、小魚 など

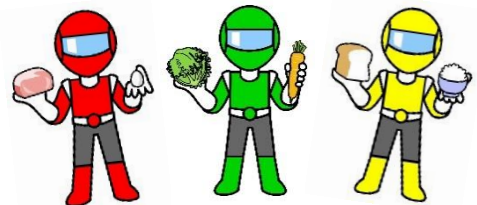
ビタミン…野菜、果物 など

炭水化物…ごはん、パン、麺 など

脂質…油、バター など



足りない物を
補って



栄養素にはそれぞれ体内での役割が違
うので、偏りがないように気を付けま
しょう！

給食のレシピ ツナそぼろごはん<材料4人分>

〔ツナそぼろ〕

ツナ缶 180g 砂糖 大さじ1と1/2

しょうが 1かけ しょうゆ 小さじ2

いんげん 20g いりごま 小さじ1

油 適量

〔炒り卵〕

卵 2個

砂糖 小さじ1

油 適量



<作り方>

① しょうがをすりおろす。いんげんは約2cmの斜め切りにする。

ツナは油を切っておく。

② フライパンに油を熱し、ツナとしょうがを炒める。

③ いんげんを加え、火が通ったら調味料・ごまを入れる。

④ 別のフライパンで炒り卵を作る。

⑤ ツナそぼろ、炒り卵をごはんにかけて完成！