

# 給食センターだより

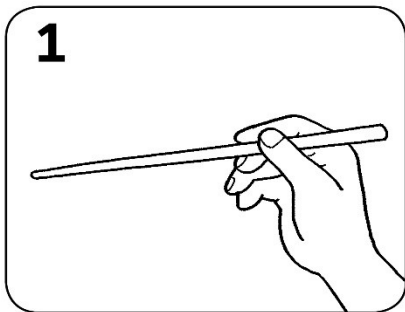


令和6年3月発行  
岡垣町中学校給食センター

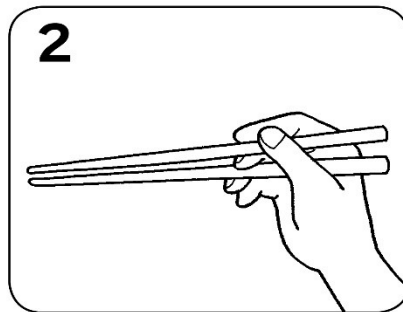
日差しもだんだん暖かくなってきて、春の訪れを感じます。今年度も残りわずかとなりました。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。4月からは次の学年の始まりです。新しい生活を元気にスタートさせるためにも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

## 基本のはしの持ち方

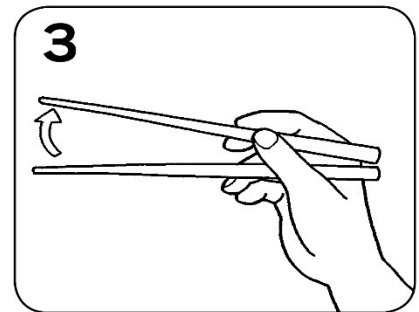
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身に付けると、食事がスムーズにできます。新しい学年が始まる前に、自分のはしの持ち方を確認してみましょう。



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。



### 調理員さんへインタビュー

Q. 好きな給食メニューは？  
鶏肉とごぼうの揚げからめ

Q. 給食を作る際、大変なことは何ですか？

大きな釜で作るので暑いです。

Q. 中学生のみなさんへ一言！  
給食の時間が楽しい思い出になりますように！

## 給食レシピ紹介

### 「チーズサラダ」

材料(約4人分)

キャベツ(短冊切り)・・・3～4枚  
きゅうり(輪切り)・・・1本  
人参(細切り)・・・1/3本  
チーズ(お好みのもの)・・・40g  
塩(塩もみ用)・・・適量

給食ではプロセスチーズを使いますが、モッツアレラチーズなども◎です！

サラダ油・・・大さじ1  
酢・・・大さじ1  
砂糖・・・小さじ1  
塩・・・適量  
こしょう・・・適量

A

※市販のドレッシングでも大丈夫です。

### 作り方

- 野菜はそれぞれよく洗い、切っておく。
- キャベツ、人参はさっと茹でる。きゅうりは塩もみする。その後水気をよく切って、冷蔵庫で冷やす。  
(給食では衛生管理のため、全ての野菜を加熱後、冷却しています)
- 調味料Aをよく混ぜてドレッシングを作る。
- チーズを細かく切り、ダイス状にする。
- 冷やした野菜、チーズ、ドレッシングをよく混ぜる。