

5月給食だより

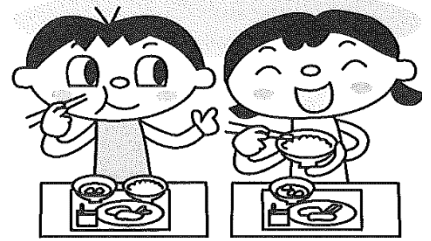


さめがわむらがっこうきゅうしょくセンター
 鮫川村学校給食センター

●約束を守って、みんなで楽しく食べよう



がっこうきゅうしょく
 学校給食は、ただの“昼ごはん”
 ではなく、食べ物や栄養、食事
 のマナーなどを学ぶ場でもあ
 ります。給食の約束を守って、
 友達や先生と楽しい給食時間
 をすごしましょう。



手をきれいに洗いましょう

せつけんを使って、
 ていねいに洗い、ぬ
 れた手はきれいな
 ハンカチでふきまし
 ょう。

給食当番の仕事に
 協力しましょう

給食当番の人は、きちんと身
 じたくをととのえて、配膳しま
 しょう。また、見本を参考にして、
 多すぎたり少なすぎたりしな
 いよう盛りつけてください。

感謝の気持ちをこめて食事
 のあいさつをしましょう

食べ物の命や、食べ物を
 作ってくれた人などに感謝
 の気持ちをこめて、「いた
 だきます」と「ごちそうさま」
 のあいさつをしましょう。

姿勢をよくして、
 食べましょう

背筋をのばし、持てる食器(ご
 はんや汁物のおわんなど)
 は手に持って食べます。ひじ
 をついたり、犬食いになつた
 りしないようにしましょう。

食事中は楽しい話を
 しましょう

きたない話や友達
 の嫌がる話はせず、
 楽しい雰囲気であ
 べましょう。

苦手な食べ物でも一口
 食べてみましょう

食べたことがないと一口も食べ
 ずに残してしまう人がいますが、
 食べてみると意外とおいしいか
 もしれません。まずは一口でい
 いので食べてみてくださいね。

時間を守りましょう

おしゃべりに夢中になっ
 て時間内に食べ終わら
 ない人はいませんか?
 時間内に食べ終わるよ
 う考えて食べましょう。

残してしまった食べ物は、
 食缶にもどしましょう

家に持ち帰ったり、ゴミ
 箱に捨てたりしないで、
 それぞれの食缶に、お
 皿に残らないよう、き
 れいにもどしてください。

●^{ただ}正しくはしを^も持とう

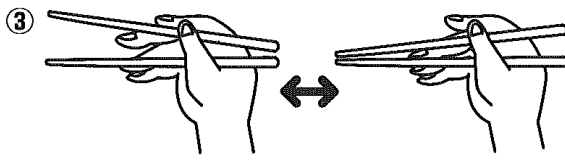
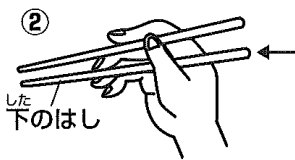
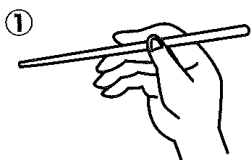
私たち日本人にとって、「はし」は、^{しょくじ}食事の時になくてはならないものです。^{いがい}意外と^{おとな}大人でも、はしが上手に使えない人が多くなってきています。しかし、^{つか}はしの^{かた}使い方ひとつで、^{ひごろ}日頃の^{しょくじ}食事の^{しゅうかん}習慣や^{ぎょうぎ}行儀がにじみでてくるものです。「はしぐらい・・・」と考えずに、^{かんが}正しい^{ただ}はしの^も持ち方を見直してみましょ。

はしの持ち方

① ^{うえ}上のはしは、^{えんぴ}えんぴつ^もを持つように^{おやゆび}親指、^{ひとさ}人差し指、^{なかくゆび}中指で持つ。

② ^{した}下のはしは、^{やじるし}矢印^{ほう}(←)の^い方から^{おやゆび}入れ、^{つけ}親指の^ね付け根と^{くすりゆび}薬指で^{ささ}支える。

③ ^{うえ}上のはしを^{うご}動かして、^{さき}はし先^ををひらいたり、^{とじた}とじたりして^た食べ物をはさむ。



今までの持ち方を変えるのは抵抗があるかもしれませんが、^{ただ}正しい^も持ち方は、^み見た目も^め美しく、^{ちから}力も^{いら}らず、^{ごうりてき}合理的な^も持ち方です。

また、^て手と^{ゆび}指は、^{だいに}第二の^{のう}脳とも呼ばれるくらい、^{のう}脳の^{はたら}働きと^{みっせつ}密接に^{むす}結びついています。^{しょうず}上手にはしを使って、^{のう}脳も^{つか}パワーアップしましょ！

お知らせ

5月10日(水)は「おにぎりの日」(主食持参の日)です

5月10日(水)は、家庭から「おにぎり」を持参する日です。「おかず」と「牛乳」は出ますが、「ごはん」は出ませんので、保護者の皆さんは忘れずに「おにぎり」を持たせてください。

●「おにぎりの日」の目的・・・「食育」の一環として、児童・生徒が保護者と一緒に「おにぎり」をつくり、家庭でのふれあいを深めながら「食」の大切さを理解し、感謝の心を育むことを目的としています。

●平成29年度の「おにぎりの日」は7回

平成29年/5月10日(水)、6月1日(木)、10月3日(火)、11月1日(水)、12月1日(金)
平成30年/2月7日(水)、3月7日(水)

(参考)

1. おにぎりのごはんの量は、茶碗 1～1 杯半ぐらいが目安です。

(1) 1人当たりの炊き上がりのごはん量 (参考)

- * 小学校・・・1・2年生：約 150g
- 3・4年生：約 170g
- 5・6年生：約 190g

* 中学校・・・約 210g

2. おかずがあるので、おにぎりはシンプルなものがよいでしょう。

