

5月給食だより



さめがわむらがつこうきゅうしよく
鮫川村学校給食センター

しんりよく うつく きせつ
新緑が美しいさわやかな季節です。

しんりよく め 新緑が目まぶしい、さわやかな季節になりました。新学期が始まり、もうすぐ1ヶ月が経ちますね。あたら かんきょう には慣れてきたでしょうか。がっこうせいかつ には慣れてきて、からだ こころ とも疲れがでてきている時期かもしれません。せいかつ のリズムを整えて、バランスの良い食事をとりましょう。

さて、こんげつ しゃくじ 今月は食事マナーについて見直してみましよう。ただ しゃくじ 正しい食事マナーを身につけて、さらに給食の時間を気持ちよく、たの す 楽しく過ごしましよう。

食事マナーの基本

しゃくじ 食事のマナーは「言葉」と「行動」で表します。

- ◎「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、感謝の気持ちをこめてする。
- ◎いっしょに食べる人に不ゆかいな思いをさせずに、みんなで楽しく食事をする。
- ※給食の時間は、学習の時間とちがって、くつろいだ気持ちになります。気がゆるみ過ぎてマナーが悪くなってしまうことがあるので注意しましよう。



あなたはいくつできていますか？ チェックしてみてください。

<input type="checkbox"/> しゃくじちゆう た ある 食事中は立ち歩かない。 ✕ うちろう	<input type="checkbox"/> みんなと同じくらいのペースで食べる。 ごちそうさま！ ✕
<input type="checkbox"/> た もの 食べ物や、はしなどを口に入れたまま話さない。 ✕	<input type="checkbox"/> わしよく はい 和食の配ぜんができています。 しゅざい ふくさい 主菜・副菜 しゅじよく 主食 しる 汁
<input type="checkbox"/> カチャカチャと食器の音を立てない。 ✕	<input type="checkbox"/> はん ご飯(パン)・牛にゆう・おかずを交ごに食べる。 おかず ご飯(パン) 牛にゆう
<input type="checkbox"/> よ 良いしせいで食べる(ひじをつかない)。 	<input type="checkbox"/> しゃくき 食器やはしは正しい持ち方で食べる。
<input type="checkbox"/> たの はなし 楽しい話、うれしい話をグループ内で聞こえるくらいの声で話す。 	<input type="checkbox"/> はん ご飯ひとつぶまで残さずに食べる。 ✕ ○

※基本は、まわりの人がおいしく楽しく食べられるように考えて食べることです。チェックできた数が少ない人は、いっしょに食事をしたくないと思われるかもしれないので、注意してくださいね。

5月9日（水）は「おにぎりの日」（主食持参の日）です

5月9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、保護者のみなさんは忘れずに「おにぎり」を持たせてください。

●「おにぎりの日」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」を作り、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30年度の「おにぎりの日」は7回

5月9日(水)、6月6日(水)、10月2日(火)、11月1日(木)、12月4日(火)、2月5日(火)、3月5日(火)

(参考) 1、おにぎりのごはんの量は、茶わん1～1杯半ぐらいが目安です。

(1) 給食1人あたりのごはんの量(炊き上がり)

- ・小学校・・・1、2年生：約150g 3、4年生：約175g 5、6年生：約200g
- ・中学校・・・約220g

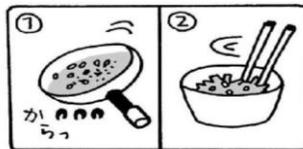
2、おかずがあるので、おにぎりはシンプルなものが多いでしょう。

4月13日（金）の献立で「ツナごはん」が出ました。おいしかった！と好評でした☆
調理方法も簡単ですので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

ざいりょうひとり	材料(一人)
ツナ	20g
にんじん	8g
インゲン	3g
おろししょうが	0.1g
しょうゆ	4g
さとう	0.4g
酒	1.7g
みりん	1.7g

※にんじんを千切りにし、ツナの油を切っておく。

- ①ツナ、にんじん、調味料を加えてひと煮立ちさせる
- ②炊き上がったごはんに混ぜる。



こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。菖蒲の節句ともいい、菖蒲湯につかったり、菖蒲やヨモギを軒先につるしたりして、邪気(悪いもの)を払います。

