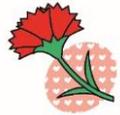


5月 給食たより

新年度がはじまって1カ月が経ちました。新しい生活にも慣れてきましたか？緊張がほぐれて疲れが出やすい時期です。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとるように心がけましょう。



給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

みなさんは食事マナーに気をつけていますか？楽しく食事をするためには、一緒に食べる周りの人の気持ちになって考えることが大切です。周りの人がいやがることや、迷惑になることをしないよう心配りをし、みんなと一緒に楽しく気持ちよく食事ができるようにしましょう！

正しく気持ちのよい食べ方をしましょう

よい姿勢で食べる



背すじをのばし、足を床につけて机に向かってまっすぐ座ります。

正しくはしを持つ



正しくはしを持つと上手に食べることができます。

食器を持って食べる



食器を正しく持つと食べこぼしを防げます。

マナー守って楽しく給食を食べよう

口をとじて食べる



食べ物を入れたままおしゃべりすると周りがいやな気持ちになります。

落ち着いて食べる



食事中はふざげず、食べ物の味を味わいましょう。

食事中の会話のマナー



声の大きさを会話の内容に気をつけましょう。

あとかたづけもしっかりしましょう

残さず食べる



洗ってくれる人のことも考え、食器をきれいにしてから返しましょう。

食器を大切に使う



大切に扱って元通りになるようにかたづけます。

机の上や床もきれいにする



食べる前よりきれいにできるよう心がけましょう。

5月のおすすめレシピ

鶏肉のごま焼き



材料 (4人分)

鶏肉 160g
濃口しょうゆ 大さじ1/2
料理酒 小さじ1
三温糖 大さじ1/2
おろしにんにく 少々
サラダ油 適量
いりごま 小さじ2

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② 鶏肉にAで下味をつける。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②にいりごまをまぶしてこんがり焼く。

※ 調味料は加減してください。

ごまの風味がおいしく、プチプチした食感が楽しい料理だリン〜♪



5月の行事食

【八十八夜】

八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、農家では、茶摘みや稲の種まきなどをはじめの目安の日とされています。給食では、1日(木)に新茶を使った「鶏肉の新茶焼き」が登場します。この季節ならではの味を楽しみましょう。



【端午の節句】

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「端午の節句」です。こいのぼりをかざったり、しょうぶ 菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかたりする風習があります。給食では、2日(金)に旬の鰹とたけのこを使った「鰹の甘酢あん」が登場します。お楽しみに♪

