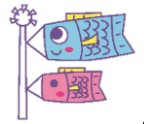


5月 給食だより

木々の緑がまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新しい学年がはじまり1ヶ月が経とうとしています。新しい環境の中でたまったつかれが出やすい時期です。早寝・早起きを心がけ、バランスのよい食事をして元気に過ごしましょう。



正しい食事のマナーを知ろう

みなさんは食事のとき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。周りの人が嫌がることや、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！

よい姿勢で食べる



悪い姿勢で食べると、周りの人がいやな気持ちになったり、胃が圧迫されて消化が悪くなったりします。そのため、机に向かってまっすぐすわり、背すじを伸ばし、足を床にきちんとつけたよい姿勢を心がけましょう。

食器を持って食べる



- ・親指は食器のふちにかける。
- ・他の4本の指はそろえて、食器の底をのせる。

食器を手に持ち、口に近づけて食べると食べこぼしをふせぐことができます。

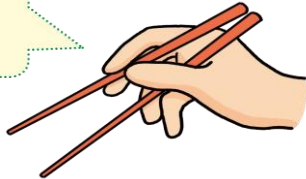
正しくはしを持つ

正しくはしを持つと上手に食べることができます。

- ①上のはしは、えんぴつを持つように持つ。



- ②下の指は親指のつけねと薬指のつめの横にのせる。



- ③使うときは上のはしだけを動かし、下のはしは動かさない。

口を閉じて食べる



「くちやくちやく」と食べる音がしたり、食べ物を口に入れたままおしゃべりをしたりすると、周りの人がいやな気持ちになります。口を閉じてよくかんで食べましょう。

心をこめて食事のあいさつをする



食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」には、食べ物への感謝と、食事ができるまでに関わったさまざまな人々への感謝の気持ちがこめられています。「ありがとう」という気持ちをしっかりこめて食事のあいさつをしましょう。



5月のおすすめレシピ

魚のフレーク焼き

材料 (4人分)

白身魚 4切
塩 少々
こしょう 少々
マヨネーズ 40g
コーンフレーク 30g

作り方

- ① コーンフレークは手でよく砕く。
- ② 白身魚に塩、こしょうをまぶし、マヨネーズを魚全体によくつける。
- ③ ②の魚に①の衣を押しつけるようにつける。
- ④ 鉄板に並べて、200度に温めたオーブンで20分焼く。
※調味料は加減してください。

パリパリ食感がおいしいリン♪
鶏肉や豚肉もおススメ!



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始める目安の日とされてきました。給食では、1日(月)に新茶を使った「新茶和え」や、アスパラガスや生わかめなどの春が旬の食べ物がたくさん登場します!



■端午の節句

5月5日の端午の節句(子どもの日)は、「こいのぼり」を飾ったり、「かしわもち」を食べたりして、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。給食では、2日(火)に鯉やたけのこを使った「鯉の黒酢あん」と「かしわもち」が登場します。
お楽しみに♪

