



5月

食育だより

今月の給食目標「食事のマナーを身につけよう」

岩国市立灘小学校
令和4年5月19日
(毎月19日は食育の日)

食事のマナーを身につけましょう！

5月の給食目標は、「食事のマナーを身につけよう」です。食事には、エネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。楽しい食事ができるように、食事のマナーを身につけましょう。

食事のあいさつ

「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった方々への感謝の気持ちが込められています。



よい姿勢

よい姿勢をつくるためのポイント

いすに深く座る



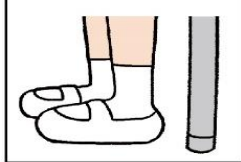
背もたれに寄りかからない



机と体はこぶし1つ分あける

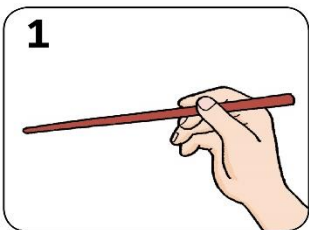


両足を床につける



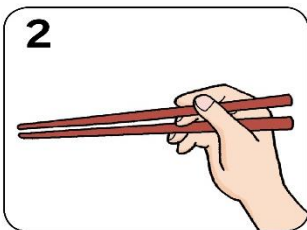
はしの持ち方

1



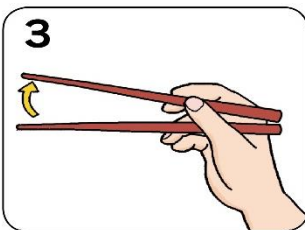
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2



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。

3



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。

はしの持ち方がおかしいと、食べ物をうまくつかめなかったり、魚の骨を取り除くような細かい作業がしにくかったりします。はしの持ち方を見直しましょう。

給食の紹介

5月5日の子どもの日にちなんで、5月10日の給食は子どもの日メニューでした。この日の献立は、ごはん、かつおの磯風味、たけのこのみそ汁、柏餅、牛乳でした。

柏餅

柏の葉は縁起の良いものとされていたことから、子どもたちの健康への願いを込めて柏餅を食べる習慣があります。

かつおの磯風味

「勝つ男」という意味で縁起のよいかつおです。

たけのこのみそ汁

たけのこは成長が早いことから、「早く大きくなってほしい」という願いが込められています。

行事食は、季節ごとの行事や特別なお祝いの日にいただく料理です。行事食には、自然の恵みへの感謝や、家族の幸せや健康を願う気持ちが込められています。



給食レシピ紹介

学校給食のメニューを紹介しします。ご家庭でつくってみませんか？



大豆入り鶏そぼろ

彩りが良く、ごはんにも合います！

材料(4人分)

鶏ひき肉	80g
卵	2個
挽き割り大豆	40g
むき枝豆	20g
たまねぎ	1/4個
にんじん	20g
おろししょうが	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2
油	適量

作り方

- ① たまねぎ・にんじんはみじん切りにする。
- ② 炒り卵を作っておく。
- ③ フライパンに油をひき、おろししょうがを入れて鶏ひき肉を炒める。
- ④ ③にたまねぎ・にんじん・挽き割り大豆を入れて炒める。
- ⑤ ④に炒り卵とむき枝豆を入れて調味をする。

※調味料の量や具材はお好みで調整してください。