



食育だより



No.2 2021年(令和3年)5月6日

道上小学校 栄養教諭 小林佑希美

食卓につきたい食事のマナー

みなさんは、食事のあいさつを欠かさずする人と全くしない人、どちらの人と一緒に食事をとりたいですか。食事を楽しむためには、マナーが大切です。マナーとは、「お互いが気持ちよく過ごすための思いやり」のことです。食事のあいさつはもちろん、お互いが気持ちよく過ごすためには、どんな思いやりが必要でしょうか。

食事の姿勢



「楽しくないのかな?」「おいしくないかな?」など嫌な気持ちにさせます。

食事のあいさつ



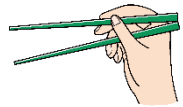
一緒に食べる人も作ってくれた人もうれしい気持ちになります。

食器の置き方



左手にごはん、右手に汁椀を置きます。

はしの使い方



正しいはし使いは、きれいに残さず食べる第一歩です。

食事にふさわしい話



相手が不快になる話はしません。楽しくなる話をしましょう。

口に入れたまましゃべらない



食事の口の中は見せません。飛沫が飛ばないようにします。

食卓は楽しいコミュニケーションの場です

感染症予防で「黙食」が推奨される中、家庭はコミュニケーションを図りながら食事ができる数少ない場です。学校でのことや家に帰ってからの出来事などについて話をしてみましょう。

- みんな一緒に食卓につきましよう
- テレビは消しましよう
- 今日あったできごとを話しましよう
- 楽しい会話をしましよう



給食ポストにたくさんお手紙が届いています

給食についての感想が自由に書けるよう、給食ポストを設置しています。毎日たくさんの方が感想とともに質問を書いてくれています。そこで今回は、給食ポストに寄せられた質問に答えます。



どうして毎日牛乳がでるのですか? お茶とかでもいいんですか?

成長期のみなさんに欠かせないカルシウムがたくさんとれるからです。カルシウムは普段の食事だけではなかなかたくさんとれません。そのため、給食ではできるだけ手軽にたくさんのカルシウムがとれるように、牛乳を出しています。



カレールーはどのように作るのですか?

材料は、小麦粉・バター・カレー粉です。これらを弱火で20分くらい焦がさないように炒めて作ります。混ぜ続けるといけないので、腕がとてつかるそうです。



5月5日は端午の節句でした

5月5日は端午の節句です。こどもたちが元気にすごすようにと願う行事で、こいのぼりを立て、よろいやかぶとを飾り、かしわもちやちまきを食べます。みなさん食べましたか? かしわの葉は、若葉が出るまで古い葉が落ちずに枝に残ります。若葉が出るのを見届けるようにして葉が落ちることから、「子どもが元気に育つを見届ける」という意味があります。



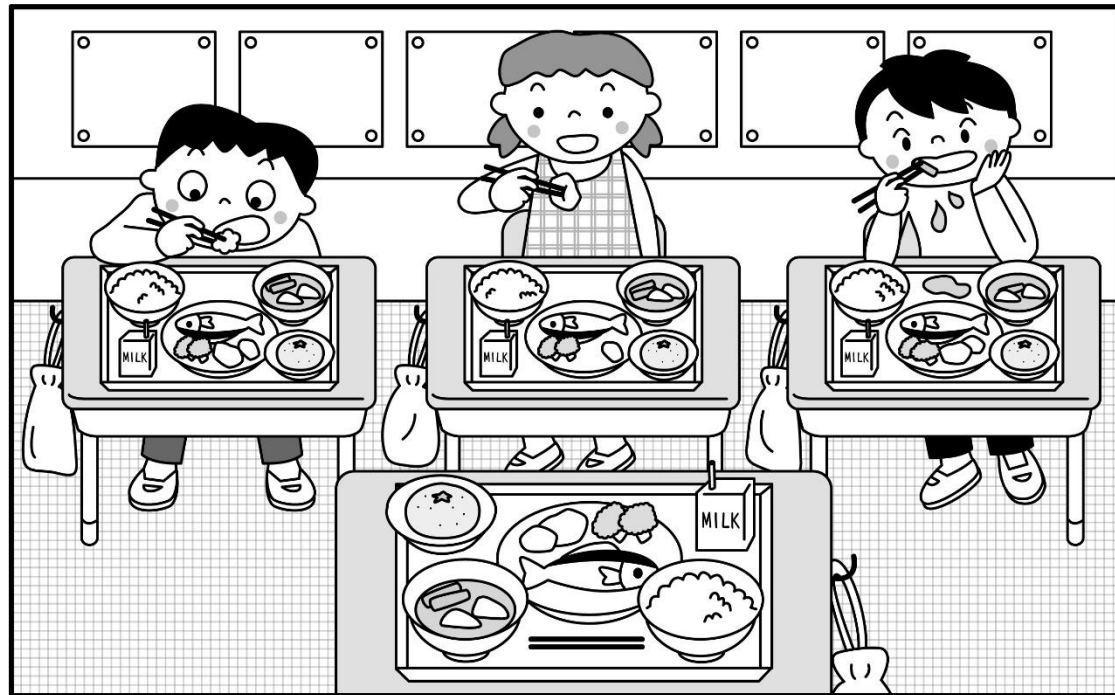
給食では5月11日に登場します♪

お知らせ

道上小学校では、給食技術員(緊急要員)を募集しています。月2回程度、給食の調理補助・片付け等を行う仕事です。問い合わせがある場合は、教頭までご連絡ください。

食事マナーの まちがいさがし

下の絵は、ある日の給食時間の様子です。この中に、食事のマナーとしてまちがっているところがあります。まちがっているマナーの絵に○をして、何がまちがっているのか書いてみましょう。



- ★

- ★

- ★

- ★

- ★

答えは次回の食育だよりで発表します。
早く知りたい人は栄養教諭 小林 まで提出してください。

～ 前回のこたえ ～

第1問: 給食は何人の先生で作っているでしょう。 10人

第2問: 給食室には大きなお釜があります。いくつあるでしょう。 4こ

第3問: 肉や魚、卵などは何色のグループの食べ物でしょう。 赤

第4問: 黄色のグループはどんな働きがあるでしょう。 おもに熱や力になる

第5問: 地域の食材をその地域で消費することを何という? 地産地消