



福山市立駅家西小学校
食育だより No.2
2026年5月22日(金)

新学期が始まってもうすぐ2か月が経ちます。新しい生活にも少しずつ慣れてきたところではないでしょうか。

今日は、基本的な食事マナーを紹介しします。食事のマナーを守って食べるとスムーズに食事ができるようになり、周囲の人と楽しく気持ちよく食事ができます。

食器の持ち方



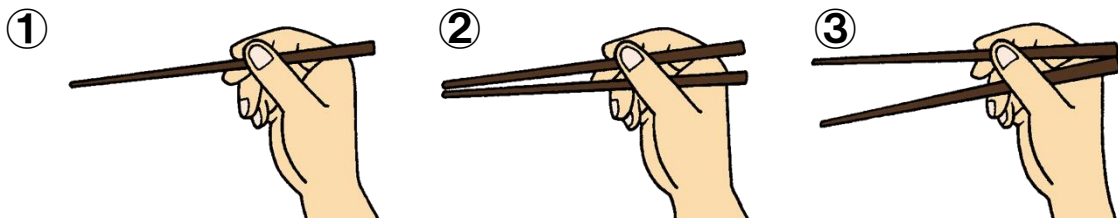
親指はわんのへりにかけます。他の4本の指はそろえて、わんの底にのせます。

ごはん・しる物の食べ方



お茶碗を口に近づけて食べます。

はしの持ち方

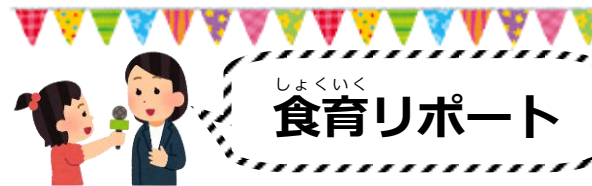


5月18日(火)

- ・ロコモコ風 ・牛乳
- ・グリーンサラダ
- ・冷凍パイ



福山市の親善友好都市である、アメリカ合衆国のハワイ州 マウイ郡にちなんで献立です。ハワイのことを身近に感じてもらうために、ハワイ料理の「ロコモコ風」と特産品の「パイナップル」を給食で提供しました。



駅家西小学校では、給食時間や各教科の授業において食育を推進しています。校内での食育活動について紹介します。

5年生

家庭科の調理実習で「青菜のおひたし」を作りました。5年生にとって、本格的な調理実習は今回が初めてでしたが、協力しながら手際よく実習を進めることができました。

1. 洗う



2. ゆでる



3. 切る



4. 盛り付ける



子どもたちからは、「おいしかった」「家でも作ってみたい」などの感想を聞くことができました。今回の学習を生かして、ぜひおうちの人にも味わってもらえるとよいと思います。



給食レシピ

かいぞう 海藻サラダ

材料 (4人分)	作り方
海藻ミックス 4g	① Aを混ぜ合わせておく。 ② 海藻ミックスは、袋の表示通りに戻す。 ③ きゅうりは分量外の塩でもみ、氷気をしぼる。 ④ キャベツ、にんじんを茹で、氷気を切り、冷ます。 ⑤ ボウルに②、③、④、ツナ缶を入れ、①で和える。
きゅうり (せん切り) 1/2本	
キャベツ (せん切り) 1~2枚	
にんじん (せん切り) 1/4本	
ツナ缶 (汁気をきる) 小1缶	
A	しょうゆ 大さじ1
	砂糖 大さじ1
	酢 大さじ2/3

海藻ミックスを使った、食感と彩りが楽しい給食の人気メニューです。