

5月 食育だより

習志野台第二小学校
令和7年5月

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

ただ た かた
正しい食べ方をしよう

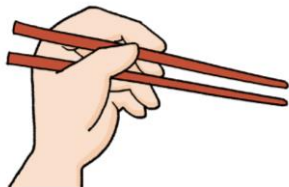


みなさん、給食の正しい食べ方、と聞いて何を思い浮かべますか？食べる時のマナー、おはしの使い方、姿勢など大切なことがたくさんあります。一緒にチェックしてみましょう！

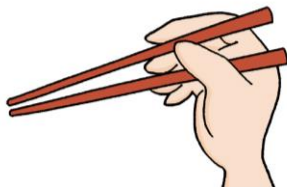
ただ た かた
正しいはしの持ち方

正しいはしの持ち方ができているかを絵を見て確認してみましょう。

ひだり ば あい
左ききの場合



みぎ ば あい
右ききの場合



はしは正しく持つと食べ物を上手につかめたり、魚のほねを取るなどの細かい動きができます。

はしは「つまむ」、「はさむ」、「切る」、「くるむ」、「混ぜる」などいろいろな使い方ができます。

おはしマスターを目指しましょう！

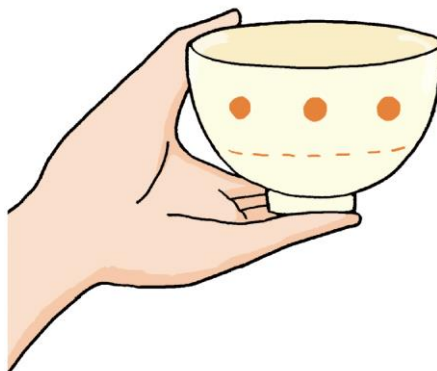
わ しょく はい
和食の配ぜん

和食は、食器の並べ方が決まっています。

茶わんは左側に、汁わんは右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにします。



ちゃ も かた
茶わんの持ち方



4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるよう、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

あいさつをしよう



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

姿勢に気を付ける



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

ながら食べはしない

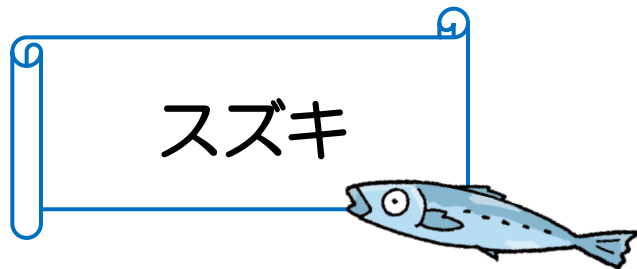


「何かをしながら」は食べません。食事に集中できるようにしましょう。

5月の注目！船橋産食材は・・・

今月の

「船橋産の旬の食材を食べて知る日」



19日 スズキのコーンクリーム焼き
30日 スズキの香味ソース



スズキは魚の名前です。全国でとれますが、船橋漁港はスズキのとれる量が日本一なんですよ！

5月から10月ごろまで、おいしい旬の時期が長いことも、うれしいポイントですね。

給食でもたくさんスズキが登場するので、みなさんも「船橋のスズキ」を覚えてください！

他にも…にんじん、トマト、小松菜、だいこんもおいしい旬の食材です。



5月27日は・・・「こまつなの日」！



5（こ）2（まつ）7（な）の語呂合わせから、「こまつなの日」と呼ばれています。

船橋では小松菜がたくさんつくられていて、給食でも新鮮で栄養たっぷりの小松菜を、

使っています♪27日は「小松菜のからし和え」です。小松菜のおいしさを味わいましょう！