



食育だより

令和4年度5月号
船橋市立八栄小学校

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。新しい環境に慣れてくると同時に、少し疲れが出てくる時期でもあります。今月は体育学習発表会も行われます。規則正しい生活を送り、元気に過ごしましょう。

★正しい食べ方ができていますか？

給食時間の子供たちの姿から、気になる点を挙げてみました。ご家庭での様子はいかがでしょう。正しく美しい食べ方が習慣化するよう、ぜひお家でも声かけをしていただけたらと思います。

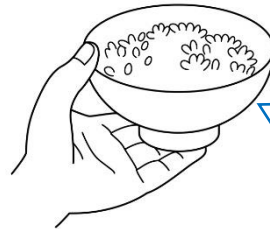
その1 姿勢

- ひじをついて食べていないか
- 足をくんだり動かしたりしていないか
- 背中を丸めていないか



その2 お碗の持ち方

- お碗（茶碗、汁碗）は手で持って食べているか



【ポイント】親指をふちにあて、ほかの指はそろえて底にあてます。

その3 食器の中はきれいに

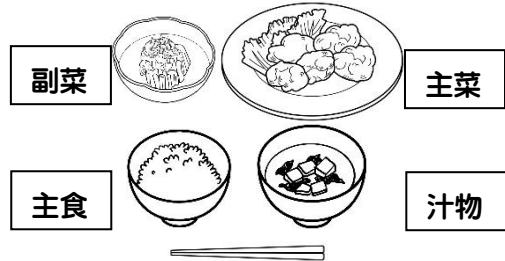
- 食器の中に米粒や野菜などを残さず食べることができるか



きれいに食べることは、感謝の心を持つことや、ものを丁寧に扱うことなどにつながります。学校でも繰り返し指導をしていきます。

その4 食器の位置

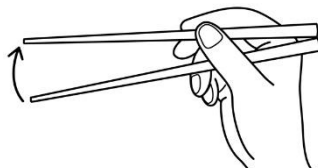
- 基本の配膳を理解しているか



★はしについて

体の成長とともに、使いやすいはしの長さも変わってきます。機会をみて確認し、手にあった長さのものを使うようにしましょう。

正しい持ち方



My-Hashi

自分にぴったりのはしを持とう!

19.5cmのはし

17cm
16cm
15cm
14cm

手首から中指までの長さ×1.2

親指と人さし指を直角に結んだ長さ×1.5

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

♪裏面にて5月の給食よりレシピを紹介します。ぜひお試しください。

給食レシピ

《鱈の南蛮漬け》

ご飯が進むおかずです。たれに一味とうがらしを足しても、ピリ辛でおいしくいただけます♪

材料 まあじ 切り身・・・4枚 ※給食ではフィレを使用します。

(4人分) 片栗粉・・・適量

揚げ油・・・適量

酢・・・大さじ2

しょうゆ・・・大さじ1と1/2

砂糖・・・大さじ2

酒・・・小さじ1

- 作り方**
1. 魚に片栗粉をまぶし、170℃に熱した油で揚げる。
 2. 酢～酒を混ぜてさっと加熱し、たれをつくる。
 3. 1の両面にたれをからめて、味をなじませる。

《だいこんと小魚のサラダ》

船橋市内のだいこんは4～5月に多く収穫されます。具はお好みの分量でお試ください♪

材料 だいこん (千切り)

にんじん (千切り)

こまつな (2cm長さ)

わかめ (2cm長さ)

ちりめんじゃこ

サラダ油・・・大さじ1

酢・・・大さじ1弱

砂糖・・・小さじ1

しょうゆ・・・大さじ1

こしょう・・・少々

- 作り方**
1. こまつなはさっとゆでて冷まし、しぼる。
 2. わかめはゆでて冷まし、水気を切る。
 3. サラダ油～こしょうを混ぜて、ドレッシングを作る。
 4. 野菜、わかめ、ちりめんじゃこをドレッシングで和える。
- ※給食では衛生管理のため、だいこんとにんじんもゆでて提供しています。