



令和3年度 5月号
丹波山村学校給食センター
栄養教諭 奥秋 日香里

5月の給食目標『食事の基本的な作法を身に付けよう』

1 食べる姿勢に気をつけよう。

- きちんとすわって食べていますか？
- 背中はまっすぐですか？ ・ひじはついていませんか？
- 足はそろえて床につけていますか？



「あいことば」は、

あしは ぺったん！
せなかは びん！！

2 食器を正しく置こう。

その日食器の並べ方は、教室や食堂に貼ってある「もりつけひょう」を見てください。

食器を正しく並べることは、よい姿勢で食べることに繋がります。

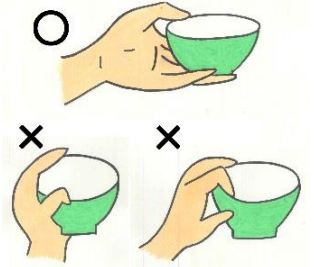
この置き方は、昔から食べられてきた和食の基本で、ごはんの茶わんを左に置くことでスムーズに茶わんを持ち、食事をすすめることができます。はしは、右ききの人は持つ方が右、左ききの人は持つ方が左になるように置きましょう。



※左ききの人は、右と左が反対でもよいです。

3 正しく茶わんを持って食べよう。

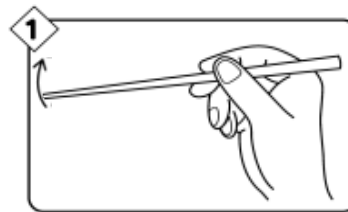
茶わんを置いたままでごはんを食べている人はいませんか？背中がまっすぐ伸びていない人には、茶わんを持たずに食べている人が多いです。しっかり茶わんを持って、背筋をのばして食べましょう。



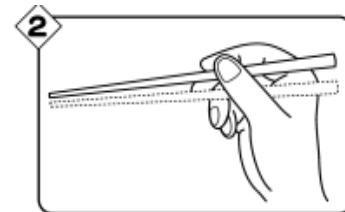
親指は上に、その他の四本指は茶わんの下にそろえて持ちます。

4 正しいはしの使い方を知って、練習しよう。

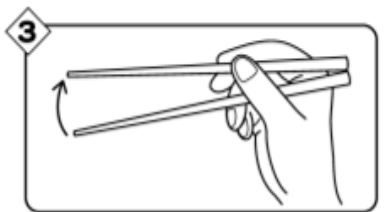
自分のはしの持ち方を確認しましょう！



えんぴつを持つように1本を持ち、指を使って上下に動かす。



点線の部分（下側）にもう1本を入れる。



①で動かした、上の1本だけを動かす。

5 あいさつをしっかりしよう。

「いただきます」は、命ある食べ物をいただくこと、「ごちそうさまでした」は、収穫や調理してくれた人たちに感謝の気持ちを込めて言う言葉です。



～「おはなし給食」はじめます～

絵本や小説、教科書などに出てくるおいしい料理。どんな味がするんだろう？と想像をふくらませたことはありませんか？今年度は、そんな本に出てくる料理を給食に取り入れます。本を読んでから食べるもよし！給食を食べてから本を読むもよし！

第1弾はみんなが知っている「はらぺこあおむし」より、カップケーキです。

旬のいちごを使ったいちごのカップケーキを給食センターで作ります。

「おはなし給食」を通して、給食も本もこれまで以上に好きになってほしいと思います。



5/5

端午の
せつ ぐ

節句

別名「菖蒲の節句」ともい、菖蒲湯に入って厄(悪いこと)をはらい、かしわもちやちまきを食べて、こどもの健やかな成長と幸せを願います。「菖蒲」が「勝負」に通じることから、江戸時代には特に男の子の節句を指すようになりました。

