

給食だより

# えがおのじかん



令和2年度5月号

丹波山村学校給食センター

栄養教諭

小林



新緑のさわやかな季節になってきました。自宅ではどんなことをして過ごしていますか？読書や自主学習をしたり、お散歩や縄跳びで体力づくりをしたり、食事の準備をしてみたり…。自分自身に磨きをかける絶好のチャンスですね。



## しょくじ 食事でリフレッシュ！



4/15 はお花見給食が予定されていましたが、今年は残念ながら実施することができませんでした。写真は4/15の小学校の校庭の様子です。快晴のなか桜の花びらが舞い、とてもきれいでした。

食べる場所を変えるだけでも気分転換になります。天気がいい

日はいつもの食事をお弁当箱につめて、庭やベランダで食べてみるのもおすすめです。

日光に当たると、骨や歯を強くするカルシウムの吸収を高めるビタミンDが生成されます。一日一杯牛乳を飲んで、日光に当たり、強いからだをつくりましょう。

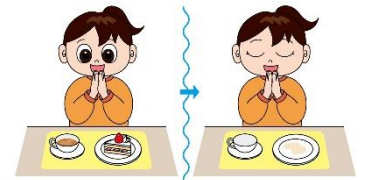
**お知らせ** 丹波給食センターでは肉や魚、調味料などを一か月分まとめ納品してもらっています。休校により使用できずに保管していた3月、4月分の期限が迫った給食用物資は、村内の業者に買い取っていただき、活用してもらうことになりました。

## 5月の給食目標 『食事の作法を身に付けよう！』

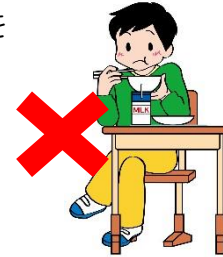
食事の礼儀作法を見れば、その人の人柄も見えてくるというほど、大切なものです。日頃から意識することで、いつの間にか身につけていきます。「食べ方上手は一生の徳！」ぜひ考えてみてください。

食事の前の「いただきます」は動植物の生命をいただくという意味です。

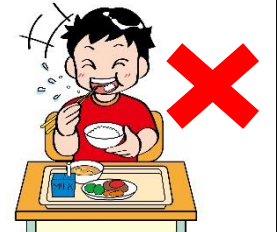
食事の後の「ごちそうさま」は漢字で「御馳走様」と書きます。食事の用意のために走り回った人たちへの感謝をあらわします。



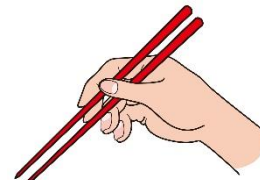
ひじをついたり、足を組んだりしない。良い姿勢で食べる。



食べ物や箸・スプーンなどを口に入れたままおしゃべりをしない。口を閉じてかむ。



器や箸を正しく持つ。



グループ内にだけ聞こえるくらいの声で話す。楽しい話、嬉しい話をする。



## Let's cook 作ってみよう！

【材料一人分】

- 食パン 1枚
- 納豆 1パック
- しらす 大さじ1
- チーズ 大さじ1
- 刻みのり お好み

【作り方】

- 納豆を混ぜる
- パンに納豆、しらす、チーズをのせて焼く
- 刻みのりをちらす

## ネバネバ納豆トースト



納豆は大粒でもひきわりでもOK！朝ごはんにぴったりメニューです。