

5がっいただきます～す

令和7年度5月号
小国町立小国小学校
栄養教諭 河内真紀子



新学期が始まり、間もなく1か月。そろそろ疲れも見えてくる頃です。ゴールデンウィークも、もう目の前！楽しい休みだからこそ、しっかり体を動かして、しっかり食べて、しっかり休んで、ゴールデンウィーク明けに元気いっぱい登校できるようにしたいですね。

私のイメージアップ大作戦 ～食事マナー～

「食器を持って」「よくかんで」「姿勢よく」「箸の持ち方は？」など、今まで何度となく言われてきたマナーです。面倒くさいな…と感じる人もいるかもしれませんが、みんなが気持ちよく、おいしく食べるためにはマナーよく食べることも大切です。

机の下にもマナーを！

足を組んだり、体ごととなりを向いたり、テレビやスマホに夢中になったり…

背筋を伸ばしてよい姿勢で食べれば、見た目もよく、消化吸収もよくなります。



食器を持って！

食器を持つのは、昔、お膳で食事をしていた時の名残り。

食器に口を近づけるのは「犬食い」と言われ、良くないマナーとされています。



箸の持ち方・使い方

日本人の箸の使い方は世界一美しいと言われますが、正しく持って使える人は、3割割くらいとか。正しい持ち方をマスターできるように練習してみましょう！



「嫌い」「まずい」から「苦手」へ

言葉一つで食べている時の気持ちも変わります。

給食では、誰かが「嫌い」「まずい」などのマイナスの言葉を発しただけで残食がぐんと増えます。自分が嫌いなものでも、好きな人もいます。相手を思いやり「苦手」という言葉に置き換えてみましょう。



給食の時間に食べている様子を見ると、背中が丸くなっていたり、食器に口が近づいて行ったり、お茶碗の持ち方が危なっかしかったりしています。

毎日注意してしまうと、大人も子どもも嫌になってしまいます。気づいたときに時折、声がけをお願いします。ゴールデンウィークに家族で食事マナーをチェックしてみませんか？

……今月の小国小の給食から……

4月14日から1年生も給食をスタートしました。

11日には身支度の仕方や準備の仕方を勉強しました。「なんで身支度をするの？」の理由もしっかりわかって給食の準備をすることができています。

1年生の準備は、初日からとても上手でした。さらに日を追うごとに上手になっています。「いただきます」の時間も早くなってきました。みんなのために働く姿、とても素敵です。



身支度バッチリ！三角巾も上手に結べました。



みんな同じくらいに上手に盛り付けができました。



運ぶ人もこぼさないように慎重に…



テーブルの上でいねいにたためました。



初めての給食はカレー。いい笑顔でパクリ。

牛乳パックも6年生のお兄さんお姉さんに教えてもらいながら上手に開いています。リサイクルを通してSDGsにも興味を持ってくれたらうれしいなあ。



春のおすすめメニュー

親子汁

旬の新たまねぎ・新人参・きぬさやを使って

【材料(4人分)】

鶏もも肉	50g	卵	2個
玉ねぎ	60g	しょうゆ	9g
人参	30g	塩	3g
干し椎茸	2g	酒	5g
きぬさや	20g		
車麩	8g		

【作り方】

- ① 鶏もも肉はそぎ切り、玉ねぎは1cm幅、人参はいちょう切り、きぬさやは筋を取っておく。
- ② 車麩は戻して一口サイズ、干し椎茸は戻して薄く切る。
- ③ 鶏もも肉、玉ねぎ、人参、干し椎茸(戻し汁も)を煮る。
- ④ 火が通ったら調味し、車麩、きぬさや、溶き卵を加えて卵に火が通ったらできあがり！