

# 給食だより

平成25年5月

さいたま市立 美園 小学校

校長 川本 順一

新学期を迎えて1ヶ月がたちました。新しい環境に慣れてきた頃だと思えます。クラスの友だちや先生と楽しく給食を食べるために、自分がマナー違反をしていないか、あらためてチェックをしてみましょう。

## 正しいマナーで楽しい給食を…

給食の時間は学習の時間とちがって、くつろいだ気持ちになりますが、気がゆるみすぎてマナーが悪くなるとは、周りの人を不快にさせます。正しいマナーは食事を楽しく食べるための第一歩です。

## 食事のマナーは身につけていますか

食事の前には  
手洗いをします。

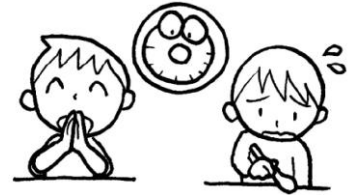


「いただきます」  
「ごちそうさま」の  
あいさつをする。

いただきます



みんなと同じくらいの早さで食べる。みんな  
が食べ終わるまで静かに座って待つ。



正しい姿勢で食べる。



はしやスプーン  
を正しく使う。



食べかすが残っていないようにきれいに食  
べる。

ごはんついで  
いっぱいだ〜。



きれいに食べて  
くれるから  
うれしいな♡

食べ物を口の  
中に入れてまま  
で話をしないよ  
うにする。



食事中は立ち  
歩かないように  
する。

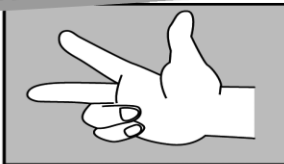


## おはし、上手に持てますか？

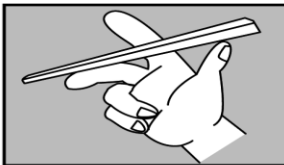
手と指は第二の脳ともよばれるくらい脳の働きと密接に結びついています。上手なはし使いで脳のパワーアップをしましょう。



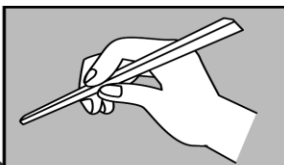
### 確認してみましょう。



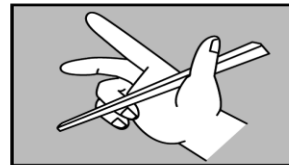
① 図のように3本の指を出し練習をしましょう。



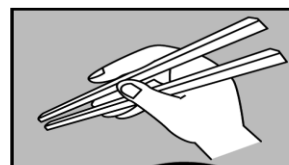
② まず、箸を1本持ち、中指と人さし指の間、人さし指と親指の間を通して箸を置きます。



③ 軽く指を曲げ握ります。これが上の箸の持つ位置になります。



④ 下の箸の持ち方。箸を1本親指ではさみます。箸の先の方は薬指のツメの上に置きます。そのとき、薬指や小指が離れるのに注意しましょう。



⑤ 下の箸を持っている状態で上の箸を指の間に通し、中指と人さし指を自然に曲げると2本の箸を同時に持てます。これが正しい箸の持ち方です。



できた！！

# 5月の給食について

5月が旬の食材(新じゃがいも、新玉ねぎ、新ごぼう、グリーンピース、お茶、かつおあさりなど)を使った献立、熊本県の郷土料理などを取り入れています。

- \* ホキの新玉ソースかけ…ホキを揚げたものに新たまねぎで作ったソースをかけて食べます。(1日)
- \* かしわもち…5月5日は端午<sup>たんご</sup>の節句です。端午の節句には、かしわもちやちまきを食べる風習があります。給食ではかしわもちが出ます。(2日)
- \* 新じゃがのそぼろ煮…新じゃがいもを使ってそぼろ煮にします。(7日)
- \* ピースごはん…さやつきのグリーンピースを購入し、朝、1年生がさやむきをしてくれます。(12日)
- \* 新茶…天ぷらの衣にお茶の葉を混ぜます。(13日) 抹茶味の揚げパンです。(21日)
- \* ごぼう入りドライカレー…新ごぼうを使ったカレーです。(14日)
- \* 若竹煮…新たけのこやふきを使った春の煮物です。(20日)
- \* 熊本県郷土料理…びりん飯、せんだご汁、日向夏ゼリーです。(22日)

## 「料理紹介」 ～14日(水)の給食です～

### 【ごぼう入りドライカレー】

《材料》 4人分

豚挽肉	150g	水	50cc
カレー粉	少々	カレー粉	少々
にんにく	少々	コンソメ	少々
しょうが	少々	ウスターソース	
にんじん	80g	小さじ1	
たまねぎ	250g	デミグラスソース	
ごぼう	100g	大きじ1	
ホールトマト缶	50g	カレールウ	25g
植物油	少々	食塩	少々

《作り方》

- ① 油でみじん切りにしたにんにく、しょうがをこがさないように炒める。
- ② 豚肉、カレー粉を加えてよく炒める。
- ③ ごぼう(半月切り)、たまねぎ(みじん切り)、にんじん(みじん切り)を加えて炒め、カレー粉を加える。
- ④ 水を加えて煮込み、つぶしたホールトマト、調味料を加えてさらに煮る。
- ⑤ カレールウを入れて仕上げる。

\* 給食ではターメリックライスにかけて食べますが、白飯でもおいしく食べられます。

「毎月19日は食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー」にご協力をお願いします。

さいたま市では「毎月19日は食育の日」にちなんで、『早寝・早起き・朝ごはん』を呼びかけています。

朝ごはんを食べると集中力や記憶力がアップして、朝ごはんを食べない子よりも「成績がよい」という調査結果もあります。また朝食を毎日きちんと食べるためには、早寝・早起きなど1日の生活リズムを整えることが大切です。

「毎月19日食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー」に気を付けることはもちろんですが、他の日も、朝ごはんを食べることや、1日の生活リズムを整えることに気をつけられるよう、ご協力をお願いします。