

いただきます～す

給食だより
令和7年5月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊

今年度の給食だよりは「子どもに身につけてもらいたい食習慣」について、お知らせしていきます。併せて、毎月子どもたちにチャレンジしてもらいたい給食のレシピの紹介もしていきます。ご家庭での食育にぜひ、役立ててください。

～子どもに身につけてもらいたい食習慣～ 「食事のマナー」

家庭で子どもたちが食事マナーを身につけるには、家族全員が一貫したマナーを守ること、自然と学び、身につけていくことができます。

また、食事の時間は家族のコミュニケーションを深める機会でもあります。家族で食事を楽しみながら、マナーを身につけていきましょう。

○食事前後のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に感謝する気持ちを表す大切な言葉です。



○正しい食器の扱い方

和食では「ご飯は左、汁物は右」が基本です。



茶碗やお椀は、片手で持って食べます。



○食事時の姿勢

背筋を伸ばして座り、テーブルにひじをつかないようにします。

正しい姿勢で食べると、消化を助ける効果があり、健康にも良い影響があります。



○正しい箸使い

食事をスムーズに行うためだけでなく、周りの人に不快な思いをさせないために、お箸を正しく持って食べましょう。



○周りの人への気配り

食事中に席を立つ、大声で話したり笑ったりする、口に食べ物を入れたまま話すなどは、周りに不快感を与えることがあります。

気をつけましょう。



正しい箸の持ち方～気をつけよう嫌い箸～



うえのはしを動かして、さきひらはし先を開いたりつか閉じたりして使う。

さきものはし先で物をつまむ。



嫌い箸の色々



もちばし



よせばし



さしばし



なみだばし



ひろいばし・はしわたし

給食レシピの紹介

「ツナとコーンのサラダ」

材料 4人分

- ・ツナ缶 40g (油を切る)
- ・コーン缶 40g (汁気を切る)
- ・きゃべつ 40g (5mm 幅短冊切り)
- ・にんじん 1/4 本 (千切り)
- ・きゅうり 1/3 本 (薄い輪切り)

- サラダ油 大さじ1
- 酢 大さじ1
- 砂糖 ひとつまみ
- 塩こしょう 少々



<作り方>

- ①きゃべつ・にんじんを茹でて冷まし、きゅうりは塩もみして水気を切る。
- ②①とツナ・コーン・★のドレッシングを合わせる。

※給食では野菜を茹でて使っています。ご家庭では生で食べるミニトマトやレタスなどを使うと、彩りや食感がよくなります。火を使わずに作れるので、初めての料理にもぴったりです。