



木々の緑がまぶしい5月です。新しい学年がはじまり一か月が経ちました。新しい学年や学校生活に少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。新しい友だちと新しい味に出会いながら、じっくり味わう給食時間にしていきたいと思います。

【5月の食育目標】 食事のマナーを身につけよう



① 食器の置き方

副菜
野菜を中心とした炒め物やあえ物

主菜
肉・魚・卵など

主食
ごはん・麦ごはん
かわりごはん
パン・めん

牛乳 (200ml)

汁物
みそ汁・すまし汁
煮物

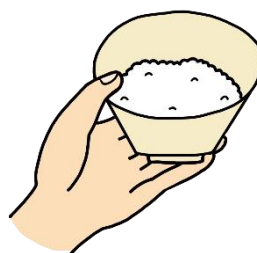
★ごはんは左
★汁茶碗は右
★大皿のおかずは左の上
★牛乳は右の上
★デザートは牛乳の前に置きます。

② 正しい姿勢で食べる



- ★背筋を伸ばす。
- ★足を組まずに床につける。
- ★ひじをつかない

③ 食器を手を持つ



- ★親指を食器のへりにつける。
- ★糸底の下に他の4本の指をそろえて置く。

④ よくかむ



- ★一度口を閉じてよくかんで食べる。
- ★早食いは危険です。



- ★ひと口にたくさんの食べ物をつめ込まない。
- ★ひと口の量を考える。

マナーを守って、気持ちの良い食事の時間を過ごしましょう。



ご家庭での食事の参考にしてください。

つくってみよう!



※※ カツオのレモンしょうゆがけ ※※



材 料 (4人分)

カツオ……………200g
酒……………小さじ2
片栗粉……………大さじ4
あけ油……………適量
レモン果汁……大さじ1
A { さとう……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ1

作り方

- ① カツオは2cmの角切りにする。
- ② ①のカツオに酒をふりかけ、5 分程度おき、片栗粉をつける。
- ③ あけ油を170度くらいに熱して、②のカツオをあげる。
- ④ 鍋にAを入れて、弱火で加熱する。
(電子レンジ、500W30秒程度の加熱でもOK)
- ⑤ ③のカツオに④のたれをかける。

初夏が旬の「カツオ」を使った簡単な揚げ物です。
給食では5月20日(月)に登場します!



食べ物クイズ

草だんごや草もちの材料に使われている野草は何でしょうか。

① よもぎ

② たんぽぽ

③ みつば



5月の給食で登場する地場産野菜

・こまつな ・たまねぎ ・ほうれんそう



～朝ごはんを食べよう～

さえわたる頭脳!



★脳を働かせるエネルギーになります。勉強に集中できます。

体に元気をチャージ!



★元気に体を動かします。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



★生活リズムが整います。1日を元気にスタートできます。

クイズの答え:①(よもぎ) よもぎは鮮やかな緑色と独特のさわやかな香りがあります。この香りが邪気を払い、寿命を延ばすと昔から信じられてきました。ひなまつりのひし餅のひとつとしても使われています。5月5日の端午の節句では、屋根にのせたり、軒にさしたりもします。