

河小 食育だより 5月号



こんにちは、栄養教諭の堀崎です。さわやかな季節になりました。ご家庭の食卓で給食が話題にのぼることはありますか。今月より、子どもたちの心身の健康をはぐくむ食育について、シリーズでお知らせします。

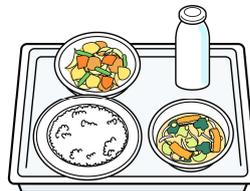
食育 その1

「食事のマナーを身に付けよう」

食事は家族や仲間と心を通わせる場です。楽しく気持ちよく過ごしたいですね。

1. 正しい配膳に心を配る

食事を大事に思う気持ちを育みます。



2. 食事のあいさつをていねいにして、残さず食べる

命の恵みと、作ってくれた人への感謝の心を表します。



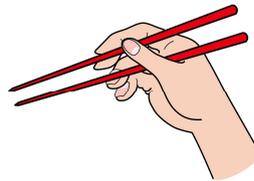
3. 姿勢よく食べる

消化をよくします。



4. 正しい箸使いをする

食べやすく、見た目にも美しいです。



5. 周りの人と会話を楽しんで食事する

食事にふさわしい話題は場をなごやかにします。

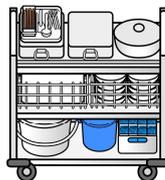


6. 食事中は席を立たない

落ち着いて食事に集中できます。

7. 食器を大事に使う

物を丁寧に扱う心を育みます。



8. 食べ物を飲み込んでから話す

食べ物が飛び散らず、お互いに心地よく食べられます。

給食時間に、日替わりで学級を回り、子どもたちと会食します。美しいマナーに見とれる反面、ひじや頬杖をついたり、ナフキンの上に置いたままの食器に顔をうずめるように食べていたりする姿に、驚くこともあります。



あてはまることが多いほど、マナーの達人に！



ホーリー

家族でチャレンジ!

♪ 給食しりとリクイズ♪

(口に入る文字は何でしょう。答えは下に)



1					2			3	
---	--	--	--	--	---	--	--	---	--

ヒント

1. 学校でお昼に食べる食事です。
2. 朝食べると「金」といわれます。
3. 美浜町の海でもとれます。
4. 英語でappleのことです。
5. ○○和え、鶏肉の○○がらめなどに。
6. 春はそら○○、えんどう○○がおいしいです。
7. 片目、両目?あなたが好きなのはどっち。
8. 鳥と同じ名前の食べ物です。美浜町でも作られています。

4へ

4		5	6	7				8
---	--	---	---	---	--	--	--	---



15日(火)
給食のおすすめ料理
ささみのハーフ焼き

手軽にできるおいしい一品です。添え野菜やソースを工夫しましょう。

〈材料〉4人分

鶏ささみ	4本
塩	少々
こしょう	少々
おろしにんにく	少々
バジルパウダー	少々
小麦粉	小さじ1/2
オリーブ油	適宜

〈作り方〉

- ① 鶏ささみは筋を取り、塩・こしょうを振っておく。
- ② ①にバジルパウダーとおろしにんにくをまぶす。
- ③ ②に小麦粉を付け、オリーブ油を熱したフライパンでこんがり焼く。

トマトを角切りにして、鶏肉を取り出した後のフライパンでサッと炒めて添えるとさらにおいしいです。

