

# お楽しみバイキング給食

## <バイキングってなに？>

バイキングとは、もともと8世紀後半から11世紀前半にかけてヨーロッパの北部と西部を荒らしまわっていたスカンジナビア人（海賊）のことをいいます。日本では、昭和33年、帝国ホテルレストランでこの名前を使ったのがはじまりです。現在では、テーブルの上に盛り付けられたたくさんの種類の料理の中から自分で選んでいただく食事形式を『バイキング』というようになりました。

## <バイキング給食のねらい>

1. 赤、黄、緑の食品を確認し、バランスよくとることができる力を身につけよう。
2. 健康で元気な体をつくるために、自分はどのくらい食べたらいいのかわらう。
3. 料理を選ぶ自由がある中でも、自分勝手な行動はせず、まわりの人のことも考えて選ぼう。
4. 食事の基本的なマナーを知らう。

### ＝バイキング給食をとる前の約束＝

- ◎赤、黄、緑の料理をバランスよくとるために、とり方の約束は必ず守りましょう。
- ◎後でとる人のことを考えて、はじめの方からきれいにとりましょう。
- ◎選んだ料理は残さず、よくかんで食べましょう。（一度で食べきれない量を盛ってね。）



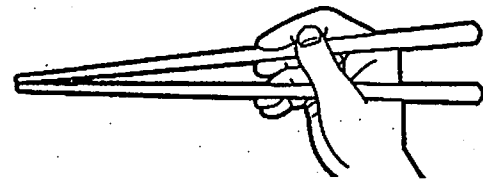
## ☆ 栄養価計算をしてみよう！ ☆

1日に必要な栄養量  
<児童9～11歳 男(女)>

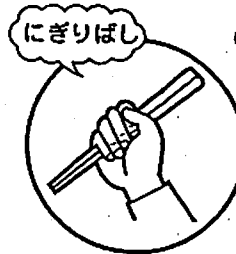
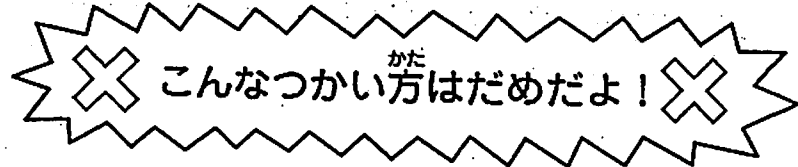
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
2,300kcal (2,150)	75.0g (65.0)	700mg (700)

★ みなさんが1回の給食に必要なエネルギーは？ **770 kcal(10～11歳)**

料理名	エネルギー (kcal)	料理名	エネルギー (kcal)
○ちらしずし	138kcal	△鶏肉二色巻き(2切)	46kcal
△焼うどん	89kcal	△厚焼きたまご	41kcal
△ペナントマトソース	87kcal	○牛乳	138kcal
△じゃがいもピザソース	70kcal	○玉こんにゃく	5kcal
△たこ焼き(2こ)	62kcal	○ゆで野菜とミニトマト	19kcal
○皮なしシューマイ	84kcal	○ゴマみそドレッシング	27kcal
△星型カツカツ(1こ)	55kcal	○ゼリーフルーツ	54kcal
△いかなゲット(1こ)	40kcal	○汁物(当日献立どおり)	kcal



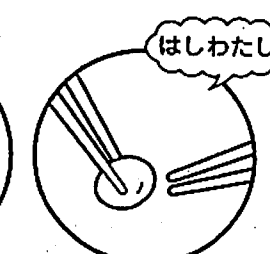
はしの1本をえんぴつのように持ち、2本目を中指と薬指の間にはさむようにしっかり持とう！  
食べ物をつかむときは下のはしは動かさず、上のはしを中指にすべらせるように動かそう。



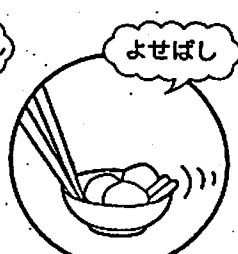
はしをつかんでもつ



はしをなめる



はしからはしへ受けわたしをする



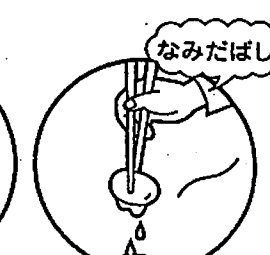
食器をはしでひきよせる



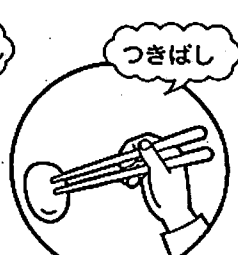
はしで食器をたたく



どの料理を取ろうかふらふらする



汁をたらしながら食べ物を運ぶ



はしで食べ物をつきさす

# 食事マナーの まちがいさがし

ねん くみ

なまえ



した え ひ せうしょくじかん ようす なか しょくじ  
 下の絵は、ある日の給食時間の様子です。この中に、食事のマナーとしてまちがっている  
 ところがあります。まちがっているマナーの絵に○をして、何がまちがっているのが書いてみましょう。

