

# 5月 給食だよ!

寒河江市立南部小学校

## 「食事のマナー」を大切に・・・

今年度の給食が始まって3週間が経ちました。1年生も学校生活に慣れてきたのではないのでしょうか?

準備から後片付けまで、ようやく軌道にのってきたようです。

給食だけでなく、食事の時間を楽しく過ごす上で大切なのが「食事のマナー」です。

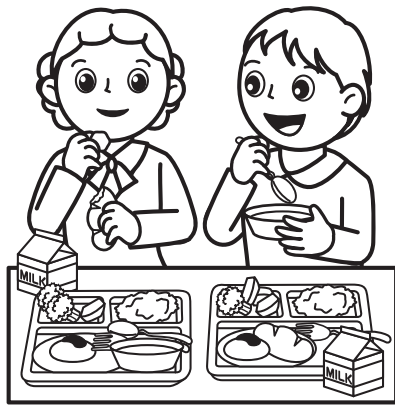
### I 「いただきます。」「ごちそうさま。」のあいさつをしっかりと

感謝の心を声にしましょう。



### II 箸の持ち方、使い方、姿勢を意識するためにも「食器を持って」食べるこ

体の働き、成長に大切なことです。



箸の持ち方はもちろん、食器の持ち方の変な人も見かけます。ほかに、肘をついたままで食器を持って食べる人もいます。自分の体を、背骨を中心に腹筋と背筋でしっかり支えられるよう、姿勢を意識しましょう。

### III 食事の場にふさわしい話題、声の大きさに・・・

会話は心の栄養です。

ほかに「口に食べ物を入れたままで話さないこと」や「しっかり前を見て食べること」「よくかんで食べること」も大事です。

ねらい	日曜	よ 予 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとになる	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる
郷土料理・特産物を味わおう	1金	ごはん 牛乳 ホッケのしおやき <u>ぜんまいにつけ</u> しめじじる かしわもち	ごはん あぶら みりん じゃがいも かしわもち	牛乳 ほっけ みそ あぶらあげ	ぜんまい にんじん こんにゃく しめじ ねぎ
	7木	ごはん(おちゃふりかけ) 牛乳 いりどうふ <u>県産くきたちのおかかあえ</u> <u>県産えのきのみそ</u> しる	ごはん あぶら みりん ごま	牛乳 とりにく とうふ たまご あつあげ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ くきたち キャベツ えのき ねぎ おちゃ
	8金	<u>たけのこごはん</u> 牛乳 シュウマイ あさづけ すましじる	ごはん さとう みりん	牛乳 あぶらあげ とうふ シュウマイ わかめ なると	もうそうだけ にんじん きぬさや こんにゃく キャベツ きゅうり しょうが
よくかんで食べよう	11月	カレーライス ふくじんづけ 牛乳 アスパラのサラダ <u>アーモンド小魚</u>	ごはん あぶら カレールウ アーモンド じゃがいも	牛乳 ぶたにく チーズ こざかな わかめ	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり アスパラ キャベツ
	12火	きなこパン 牛乳 <u>しゃぶしゃぶサラダ</u> わかめスープ パインスライス 3年・4年弁当の日(遠足)	パン あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 きなこ ぶたにく わかめ ベーコン	ブロッコリー にんじん きゅうり ねぎ キャベツ たまねぎ パイン
	13水	ごはん 牛乳 しおますやき <u>キャベツのごまかけ</u> <u>ごぼうのみそ</u> しる	ごはん さとう ごま	牛乳 しおます だいず あつあげ みそ	キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう こまつな ねぎ
	14木	ごはん 牛乳 <u>いかのからあげ</u> 県産ふきのにも 県産なめこのみそしる	ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 するめいか ちくわ とうふ みそ	ふき にんじん なめこ ねぎ
	15金	ごはん 牛乳 紅だいずコロッケ <u>ごちくきんぴら</u> みそにらたまじる 1年・2年弁当の日(遠足)	ごはん あぶら みりん さとう ごま じゃがいも	牛乳 べにだいず たまご ぶたにく みそ	ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン にら

# 5月の献立から・・・



## 柏餅 1日(金)の予定です。

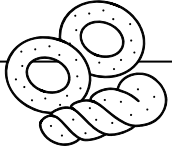
お正月、桃の節句のように、季節の節目に食べられるものがありますが、こどもの日に食べられるものとして、ちまき、笹巻き、柏餅などがあります。私たちの住む、西村山地域では「なたまき」を食べる風習があります。

どの地域でも、家族の健康を祈ったり、子供たちの健やかな成長を願って食べられるものです。給食では「柏餅」をつけます。柏の木の葉が次の芽が出ないと葉が落ちないことから、家が絶えないことの縁起を担いで食べられます。

## きなこパン 12日(火)

「思い出の学校給食メニュー」

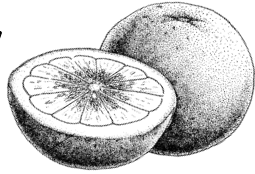
の代表にも挙げられる「揚げパン」です。1個1個、学校でパンを揚げ、きなこ砂糖を合わせたものをまぶします。揚げる油の温度や揚げ時間に気を使うので、意外と手間のかかるものです。食べる時に手で食べることになります。ちり紙を準備して食べましょう。



## 美生柑 18日、27日の予定

かんきつ類の果物といってもたくさんの種類があります。

美生柑もその中の一つですが、酸味が少なく甘さが多い味で、果汁たっぷりの果物です。減農薬栽培でワックス処理をしていませんので、皮にシミがあるところもあります。でも、味と安全には自信があるものです。



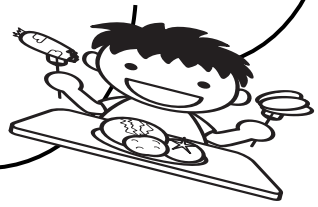
## 1年間の成長・・・

新しい1年生を迎えて「先輩」になった2年生。今まで、自分たちが「最小学年」だったので上級生に甘える場面が多かったのですが、1年生を「面倒みる」ことをしっかりと意識しています。それが、給食時間では「嫌いなものでもちよっとでもいいから食べらなねんだよねえ!」と、しっかり「こうすることがいいこと」を口にしています。

自分に対して言った言葉なのかもしれないけれど、周りのお友達にも伝えなければ・・・の思いやりとも言えるのでしょうか？

子どもなりに、自分のことから周りの人のことを意識する視点が育っていると感じているこのごろです。

No. 161



曜日	日曜	予 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとになる	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる
たんぱく質の働きを知ろう	18月	ごはん 牛乳 <u>こうやどうぶ</u> を入れたいりどり もやしのみそしる みしょうかん	ごはん あぶら みりん	牛乳 とりにく わかめ こうやどうぶ みそ あぶらあげ	こんにゃく たけのこ にんじん れんこん しいたけ グリンピース もやし みしょうかん
	19火	ソフトフランスパン 牛乳 <u>オムレツ</u> ケチャップ ゆでやさい <u>まめいりシチュー</u>	パン あぶら さとう じゃがいも バター コーンスターチ	牛乳 たまご ベーコン	キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ いんげんまめ パセリ
	20水	てんざるうどん(かきあげ) 牛乳 きゅうりのちゅうかつげ アーモンドチーズ 6年弁当の日(市陸上大会)	うどん こむぎこ あぶら ごまあぶら アーモンド	牛乳 いか えび たまご かいばしら チーズ	たまねぎ にんじん みつば ねぎ きゅうり しょうが にんにく
	21木	ごはん 牛乳 <u>とりにくのてりやき</u> 県産きりぼしだいこんのもの あおなのみそしる 6年弁当の日(陸上予備日)	ごはん さとう みりん	牛乳 とりにく ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん こんにゃく きぬさや あおな ねぎ
	22金	ごはん 牛乳 <u>いわしのうめしょうゆ</u> に おひたし とんじる <u>ヨーグルト</u>	ごはん じゃがいも	牛乳 いわし ぶたにく みそ ヨーグルト	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく キャベツ あおな
箸を正しく持って、上手に使おう	25月	<u>ごはん(なっとう)</u> 牛乳 <u>ショウロンポウ</u> からしあえ さんさいじる	ごはん	牛乳 なっとう ぶたにく みそ ショウロンポウ	ねぎ あおな もやし ごぼう さんさいみずになめこ にんじん ねぎ
	26火	ごはん 牛乳 やさいぎょうざ わふうサラダ <u>カレーまあぼうどうぶ</u>	ごはん あぶら さとう でんぷん	牛乳 ぎょうざ かまぼこ ぶたにく とうふ えび	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ねぎ しいたけ
	27水	ごはん 牛乳 あつやきたまごやき <u>ごちくまめ</u> とうふじる みしょうかん	ごはん あぶら さとう	牛乳 たまご だいす こんぶ さつまあげ わかめ とうふ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん みしょうかん
	28木	県産ぎょうにくをつかった <u>ぎゅうどん</u> 牛乳 やさいのごまじょうゆ 県産わらびじる てづくりプリン	ごはん さとう ごま じゃがいも	牛乳 ぎょうにく みそ あつあげ	たまねぎ こんにゃく しょうが あおな キャベツ にんじん わらび
	29金	ごはん 牛乳 <u>じゃがいもいりすぶた</u> ブロッコリー ちゅうかスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも はるさめ	牛乳 ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ しいたけ ピーマン もやし ねぎ パイン ブロッコリー