

食事マナーBINGO

新しい学年・学級になり、1か月が経ちました。楽しい給食時間を過ごしていますか？ 楽しい給食時間にするためには、一緒に食事をする相手への思いやり、つまり 食事のマナー を守ることが大切です。下の表に書いてある食事のマナーは守れていますか？ 守れたものに **○** をつけましょう。たてよこながめのマスがそろってBINGO！です。いくつそろったかな？

食事の準備を
しよう

石けんをつかって 手をあらおう	つくえの上を かたづけて 給食を食べよう	協力して はいぜんをしよう	食器を 正しい場所に 置いて食べよう
--------------------	----------------------------	------------------	--------------------------

かっこよく
食べよう

食器を持って 食べよう	おはしを 正しくもとう	よくかんで食べよう	つくえに 足を入れて 姿勢よく食べよう
----------------	----------------	-----------	---------------------------

食事を
楽しもう

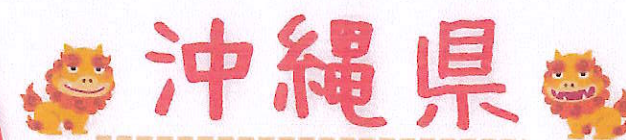
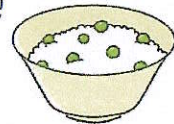
放送を よく聞きながら 食べよう	食べている間は 立ち歩きません	口の中に 食べものが入ったまま しゃべりません	話の内容に 気をつけて おしゃべりしよう
------------------------	--------------------	-------------------------------	----------------------------

感謝をこめて
かたづけよう

「いただきます」 「ごちそうさま」の あいさつをしよう	ごはんつぶを 残さず食べよう	牛乳パックを きちんとたたんで すてよう	苦手なものも ひと口は食べよう
-----------------------------------	-------------------	----------------------------	--------------------



30日(金)に、旬のグリーンピースを使った豆ごはんが登場します。今年も児童のみなさんに豆むきをお手伝いしてもらいます！植物のつくりや鮮やかな色、においを観察しましょう。



毎月の食育の日(19日)前後に、日本のいろいろな地域の郷土料理や食材を使ったこけだくを実施します。日本のおいしさを再発見してみましょう！

沖縄県ってどんなところ？

日本列島の南西の海に浮かぶ沖縄県は、沖縄本島を中心に宮古島や石垣島など160の島からなります。暖かくおだやかな気候が特徴で、色とりどりの魚やサゴザから見える美しい海があります。中国や朝鮮などとの交易を通して国際色豊かな独自の文化も形成してきた沖縄県では、食文化にも個性が生まれました。

どんな郷土料理があるの？

沖縄に伝わる「琉球料理」は、琉球王国時代に食べられていた「宮廷料理」と一般家庭で食べられていた料理がもとになっています。沖縄では豚肉がよく食べられ、鶏や牛は食べられず、という言葉が伝わるほど余すことなく食べられます。他にも、チャンプルーに使われる大きな「島豆腐」や落花生から作られる「ジューミン豆腐」などの特徴的な食材もよく食べられます。

調べてみよう！

沖縄の料理の名前には、方言がたくさん使われています。「アジューシー」「イナムラチ」「ラフター」はどんな料理かな？

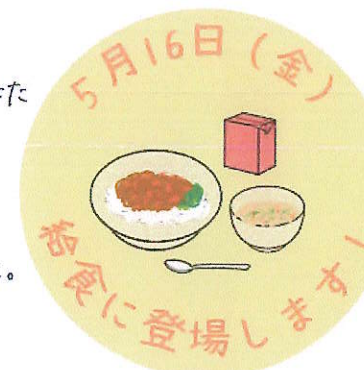


タコライス

タコライスは、タコの具をごはんの上にのせた沖縄発祥の料理です。「安くおいしいものをお腹いっぱい食べてほしい」という思いから生まれました。

ゴーヤチップス

「ゴーヤ」は沖縄の方言で「苦いウリ」という意味があります。その名の通り苦味が特徴ですが、この苦味には食欲を増加させるけにらきがあります。給食では、食べやすくゴーヤチップスにします。タコライスと一緒に食べるのもおすすめです！



もずく汁

沖縄県では、もずくがたくさん収穫されており、全国の収穫量の99%を占めています。給食では、かつおと昆布だしのもずく汁でいただきます！