



きゅうしょくだより

久御山町学校給食研究会



食事のマナー いい？ アカン？

新しい学年・学級には慣れましたか？

楽しい給食時間をすごし、味わっていただくためにはどんなことに気をつけたらよいでしょうか？

① マスクから口や鼻が
はみ出ている

いい？ アカン？



② 心をこめて「いただきます」
「ごちそうさま」の
あいさつをする

いい？ アカン？



③ よくかんで食べる

いい？ アカン？



④ きたない話や
悪口を話す

いい？ アカン？



⑤ 苦手な食べものも
一口はチャレンジする

いい？ アカン？



⑥ 食べているとちゅうで
ウロウロ立ち歩く

いい？ アカン？



⑦ 足を机に入れて
姿勢よく食べる

いい？ アカン？



⑧ ごはんつぶを
残さず食べる

いい？ アカン？



① アカン！ 口や鼻がマスクから出ていると、せきやツバがとんでしまうよ。マスクは口や鼻をおおうようにしよう。

② いい！ 適当にあいさつをするのではなく、作ってくれた人に感謝の気持ちや伝わるように言えるといいね。

③ いい！ よくかんで食べると、消化を助ける、だ液が出てむし歯を防ぐなど、いいことたくさん！

④ アカン！ みんなで楽しく味わって食べるために、まわりの人が嫌な気持ちになるような話はやめよう。

⑤ いい！ だれでも苦手な食べものもあります。まずはひと口、次はふた口、少しずつチャレンジしてみよう！

⑥ アカン！ 食事中に立ち歩かなくていいように、トイレなどはすませておこう。

⑦ いい！ 消化を助け、集中して味わうためには姿勢も大切。体を横に向けたりせず、足を机に入れて食べよう。

⑧ いい！ きれいに食べることが、作ってくれた調理員さんに感謝を伝えることにもつながります。

新じゃがいも・春キャベツ



毎月の食育の日（19日）前後に、久御山町でとれた『旬の野菜』を味わう献立を実施します。地元のおいしさを再発見してみましょう！



5/19（火）

たきこみごはん

新じゃがのそぼろ煮

春キャベツのみそ汁

ぎゅうにゅう

新じゃがいもは、春から夏にかけて収穫されてからすぐに出荷される皮が薄くて水分が豊富なじゃがいもです。ビタミンCが多くふくまれ、ホクホクとした食感が特徴です。給食では、そぼろと一緒に甘辛く煮ていただきます。

春キャベツは冬に収穫されるキャベツよりも緑色が濃く、葉の巻きがゆるくやわらかいのが特徴。生のままでもおいしく食べられますが、給食ではみそ汁に入れてその甘みを味わいます。

えんどう豆



5月14日（木）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、においなどを観察してみましょう。



えんどう豆のなかまたち

豆苗

さやえんどう

グリーンピース

スナックえんどう

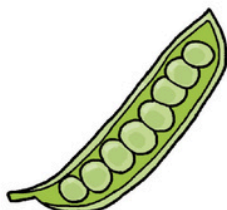
えんどう



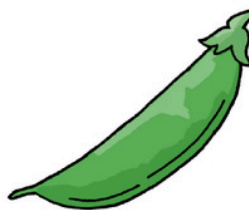
えんどうを発芽させたもの



若いさを収穫したもの



種子（豆）が育ったもの



肉厚なさと種子（豆）を食べる品種



完熟のさやえんどうを乾燥させたもの