

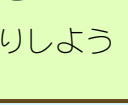
# きゅう 給 しょく 食 だ よ り

久御山町  
学校給食  
研究会  
5月

## しょくじ 食事マナーBINGO

あたら かくねん がくきゅう  
新しい学年・学級になり、1か月が経ちました。たの きょうしつ じかん す  
楽しい給食時間を通じていますか？ 楽しい給食時間にするためには、  
いっしょ しょくじ ありて おも  
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 のマスがそろそろビンゴ！です。いくつそろうかな？

しょくじ じゆんび  
食事の準備を  
しよう

|                                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                                                         |                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| せつ<br>石けんをつかって<br>手をあらおう<br>            | つくえのうえ<br>かたづけて<br>きょうしつ<br>給食を食べよう<br> | きょうりよく<br>協力して<br>はいぜんをしよう<br>                     | しょつ き<br>食器を<br>ただ ばしょ<br>正しい場所に<br>お た<br>置いて食べよう<br> |
| しょつ き<br>食器を持って<br>た<br>食べよう<br>        | おはしを<br>ただ<br>正しくもとう<br>                  | よくかんで食べよう<br>                                      | つくえに<br>あし い<br>足を入れて<br>し せい た<br>姿勢よく食べよう<br>      |
| ほうそう<br>放送を<br>よくききながら<br>た<br>食べよう<br> | た<br>食べている間は<br>あひだ<br>立ち歩きません<br>        | くち なか<br>口の中に<br>た はい<br>食べものが入ったまま<br>しゃべりません<br> | はなし ないよう<br>話の内容に<br>きをつけて<br>おしゃべりしよう<br>           |
| かんしゃ<br>感謝をこめて<br>かたづけよう<br>            | ごはんつぶを<br>のこ<br>残さず食べよう<br>               | きゅうりゅう<br>牛乳パックを<br>きちんとたたんで<br>すてよう<br>           | 苦手なものも<br>ひとくちは食べよう<br>                              |



にち きん しゃん  
30日(金)に、旬のグリンピースを使った豆ごはんが登場します。  
ことし じどう  
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！  
しよくばつ あぢや いち  
植物のつくりや 鮮やかな色、においなどを観察しましょう。



おいしさ再発見!

にっぽて  
呆めぐい

おきなわけん

沖縄県



毎月<sup>まいづき</sup>の食育の日<sup>しよくいく ひ</sup>(19日)前後に、日本<sup>にほん</sup>のいろいろな  
地域<sup>ちいき</sup>の郷土料理<sup>きょうどりょうり</sup>や食材<sup>しよくざい</sup>を使った<sup>つか</sup>ごはん<sup>ごはん</sup>を実<sup>じ</sup>施<sup>し</sup>します。  
日本<sup>にほん</sup>のおいしさを再発見<sup>さいはっけん</sup>してみましよう!



## 沖縄県ってどんなところ?

日本列島<sup>にっぽんれいし</sup>の南西<sup>なんせい</sup>のほうに浮かぶ<sup>う</sup>沖縄県<sup>おきなわけん</sup>は、沖縄本島<sup>しんとう ちやうじん</sup>を中心<sup>ちゅうしん</sup>に  
宮古島<sup>みやこじま</sup>や石垣島<sup>いしがきじま</sup>など160の島<sup>しま</sup>からなります。  
暖かく<sup>ぬか</sup>おだやか<sup>うた</sup>な気候<sup>きこう</sup>が特徴<sup>とくごう</sup>で、色とりどりの魚<sup>いさな</sup>やサゴザ<sup>さござ</sup>焦<sup>しやう</sup>が  
見<sup>み</sup>られる美しい海<sup>うつくしき うみ</sup>があります。  
中国<sup>ちゅうごく</sup>や朝鮮<sup>ちやうせん</sup>などとの交<sup>こう</sup>易<sup>ぎ</sup>を通<sup>とお</sup>じて国際色<sup>こくさいしよく</sup>豊<sup>とよ</sup>かな独自の文化<sup>どこのき ぶんか</sup>を  
形<sup>かたち</sup>成<sup>せい</sup>してきた沖縄県<sup>おきなわけん</sup>では、食文化<sup>しょくぶんか</sup>にも個性<sup>こせい</sup>が生ま<sup>う</sup>れました。

## どんな郷土料理があるの?

沖縄<sup>おきな</sup>に伝<sup>つた</sup>わる琉球料理<sup>りゅうきゅうりょうり</sup>は、琉球王国<sup>りゅうきゅうおうこく</sup>時代に食<sup>く</sup>ばられていた  
「宮廷料理<sup>きやうてい りょうり</sup>」と一般家庭<sup>いぱんかてい</sup>で食<sup>く</sup>ばられていた料理<sup>りょうり</sup>がもとになっています。  
沖縄<sup>おきな</sup>では豚肉<sup>ぶたにく</sup>がよく食<sup>く</sup>べられますが、「鳴き声<sup>なきこゑ</sup>以外<sup>いがい</sup>は食<sup>く</sup>べんじくす」  
という言葉<sup>ことば</sup>が伝<sup>つた</sup>わるほど余<sup>あま</sup>りなく食<sup>く</sup>べられます。他にも、チャンプルー  
に使<sup>つか</sup>われる大<sup>おほ</sup>きな「島豆腐<sup>しまとうふ</sup>」や落花生<sup>らかつせい</sup>から作<sup>つく</sup>られる「シママ豆腐<sup>しままとうふ</sup>」  
などの特<sup>とく</sup>徴<sup>ちゆう</sup>的<sup>てき</sup>な食<sup>しょく</sup>材<sup>ざい</sup>もよく食<sup>く</sup>べられます。



## 調べてみよう!

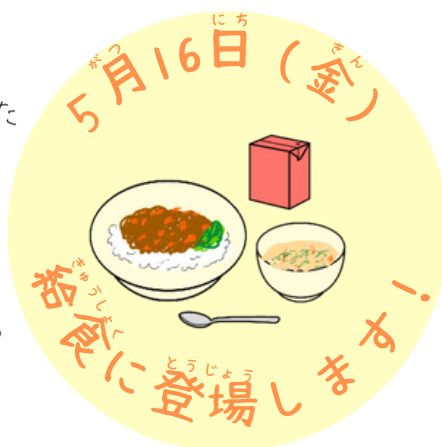
沖縄<sup>なまゐ</sup>の料理<sup>りょうり</sup>の名前<sup>なまえ</sup>には、方言<sup>ほうげん</sup>がたくさん使<sup>つか</sup>われています。  
「7ファジュシー」、「イナムトゥチ」、「ラフター」はどんな料理<sup>りょうり</sup>かな?



## タコライス

タコライスは、タコスの真<sup>ま</sup>をこぼ<sup>こぼ</sup>れにのせた  
沖縄<sup>ほくしやう</sup>発祥<sup>はつしやう</sup>の料理<sup>りょうり</sup>です。

「安く<sup>やす</sup>ておいしいものをお腹<sup>おな</sup>復<sup>ふ</sup>いっばい  
食<sup>く</sup>べてほしい」という思<sup>おも</sup>いから生ま<sup>う</sup>れました。



## もずく汁

沖縄県<sup>おきなわけん</sup>では、もずくがたくさん  
収<sup>しゆ</sup>穫<sup>かく</sup>されており、全<sup>ぜん</sup>国<sup>こく</sup>の収<sup>しゆ</sup>穫<sup>かく</sup>量<sup>りやう</sup>の  
99%を占<sup>お</sup>めています。

給食<sup>きふく</sup>では、かつおと昆布<sup>こんぷ</sup>だしの  
もずく汁<sup>じゆ</sup>でいたいただきます!

## ゴーヤチップス



「ゴーヤ」は沖縄<sup>ほくしやう</sup>の方<sup>ほう</sup>言<sup>げん</sup>で「苦<sup>にが</sup>いウリ」という意<sup>い</sup>味<sup>み</sup>があります。その名<sup>な</sup>のとお<sup>お</sup>り苦<sup>にが</sup>味<sup>み</sup>が特<sup>とく</sup>徴<sup>ちゆう</sup>ですが、この苦<sup>にが</sup>味<sup>み</sup>には食<sup>しょく</sup>慾<sup>よく</sup>を増<sup>ぞう</sup>加<sup>か</sup>させる  
はたらきがあります。給食<sup>きふく</sup>では、食<sup>く</sup>べやすくゴーヤチップスにします。タコライスと一<sup>いっ</sup>緒<sup>しょ</sup>に食<sup>く</sup>べるのもおすす<sup>すす</sup>めです!