



新年度が始まって1ヶ月がたちました。1年生も並木小の給食に少しずつ慣れてきたようです。

5月は、連休が続いたり、環境が変化したりすることで疲れがたまりやすい時期でもあり、給食も残りがちになります。食事・休養・運動をしっかりとして、体調を崩さないように心がけたいですね。

食事のマナーについて考えてみよう

「食事のマナー」というと、何が思いうかぶでしょうか？マナーとは、“相手への心づかい”です。

一緒に食事をとる家族や友人、生産者や食事作りに関わった人たちが良い気分になれるように食事をする事です。マナーを守って食事をする、食事がもっと楽しくなります。楽しく食事ができるよう、マナーについて考えてみましょう。

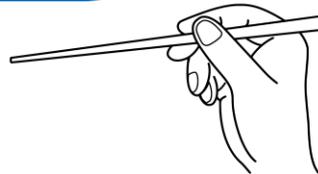
はしを上手に使えていますか？

日本人の食事は、「はしに始まり、はしにおわる」というほど、はしは重要な食事道具です。

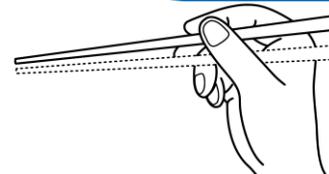
はしは、食べ物を切ったり、つまんだり、すくったりと、様々な使い方ができるため、はしだけでほとんどの料理を食べることができます。日本人の手先は器用といわれるのも、はしを使っていたからともいわれています。

はし使いは、一度わるいくせがついてしまうとなかなか直すのが難しいものです。子どものうちに正しいはし使いを身につけたいものですね。

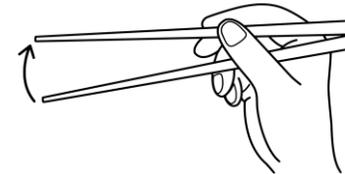
♪はしの持ち方レッスン♪



①えんぴつを持つように、上のはしを1本、親指・人差し指・中指で持ちます。



②点線の部分に下のもう1本のはしを入れ、親指のつけ根と薬指の横で支えます。



③上のはしを3本の指で動かしてみましょ。動かすのは上のはしだけで、下は支える形で使います。

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのばした状態です。

食器をきちんと持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。



他人の迷惑に

ならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。

感謝の気持ちを

忘れないようにしよう

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

★今月の献立

5月2日(水) 子どもの日献立

5月5日は端午の節句、子どもの日です。柏もちに使う柏の葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないため、縁起が良い(子孫繁栄)とされています。また、藤の花の咲く時期でもあるので、黒大豆を炊き込んで色をだした“藤ごはん”を給食に出します。

5月9日(水) グリンピースごはん

この時期はグリンピースが旬になります。1年生がグリンピースのさやむき体験をし、それを給食のごはんに使用します。

5月28日(月) かみかみ献立

かみごたえのある、小アジの南蛮漬けの献立です。油でじっくり揚げているので骨も食べられます。

*並木小学校のホームページでは、給食の写真や、主な使用食材の産地などを紹介しています。ぜひご覧ください。

アドレス：<http://ncsv.school-abiko.jp/namiki/htdocs/>

*また、我孫子市のホームページでは食材の放射性物質検査の結果を公開しています。あわせてご覧ください。

アドレス：<http://www.city.abiko.chiba.jp/index.cfm/18,0,241,html>

