



食育だより

5月



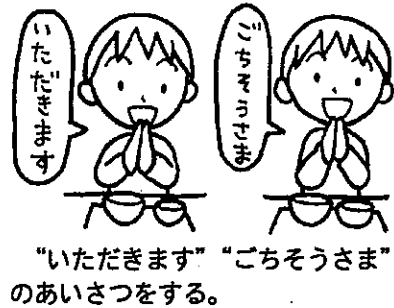
R4.5月
水俣市学校給食センター
文責 山崎・高木

マナーを守って、楽しく食事をしよう

くにちいきぶんかによってもちがいますが、しょくじのマナーとは、ひとめいわくをけげずにみんながたのしく、きもちよくしょくじをするためのものです。

みなさんがおとなになるとさまざまひとかいはくとあじをするきかひがあります。そのときに、きほんてきマナーをみに付けているととてもやくにたちます。いまのうちから、しょくじのマナーをみに付けましょう。

しょくじ
食事をおいしく、
たの
楽しくするマナー



“いただきます” “ごちそうさま”
のあいさつをする。



よいしやうでたべる。



ひじをついたり、あしを組んだりしない。



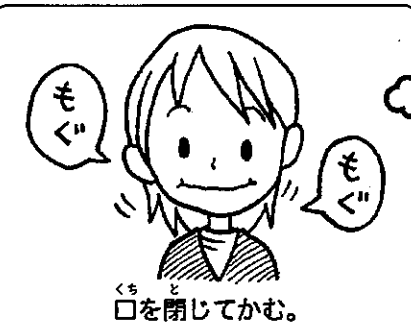
しょくじあひだちあはかない。(トイレはしょくじあひだちあかないようにすませておく)



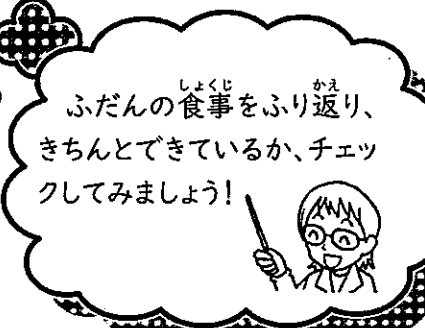
くしゃみ、せきはハンカチでくちをおおう。



たのちの食べ物やスプーンなどをくちに入れてたまま、おしゃべりをしない。

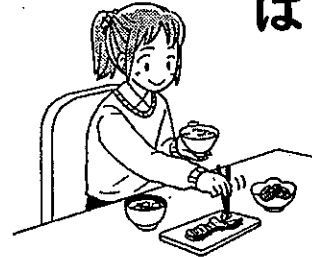


くちを閉じてかむ。



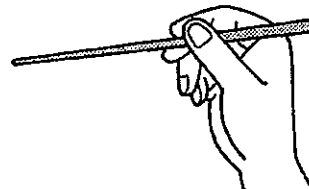
ふだんのしょくじをふりかえ、きちんとできているか、チェックしてみましょう!

はしを使って美しく食べよう

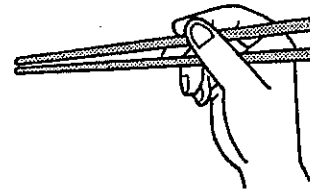


はしは、わたしたち日本人のしょくじの道具として欠かすことができません。はしは、食べ物をはさんだり、切ったり、混ぜたりとさまざまな動作をすることができます。はしを正しく持って使うと、料理が食べやすくなり、所作が美しくなります。日本のはし文化を守るためにも美しいはしづかいをしましょう。

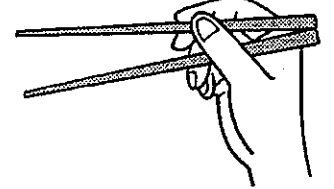
できていますか? はしの正しい持ち方・使い方



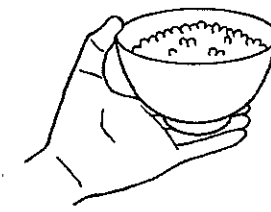
えんぴつのように、はしを1本持ちます。



もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。



茶わんの正しい持ち方

親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹にごはん茶わんの底をのせます。親指は、ごはん茶わんのへりにかけます。

おじ給食お母さんの

給食センター紹介!!



5月になり、だんだんと暑くなってきましたが、みなさん給食をたくさん食べていますか? 今回は、「調理室」を紹介したいと思います。調理室には大釜が8基設置してあり、この調理室で大きいおかずを作ります。(写真①)
写真②は大釜です。ひとつの大釜で約600人分の給食を作ることができます。小学1年生の児童が13人分も入れるほどの大きさなんですよ!
写真③は大きなしゃもじ、写真④は大きなおたまです。長さは110cmほどあります。このしゃもじを使って大きいおかずを作り、大きなおたまでつぎ分けます。普通の大きさのものと比べると、大きさがよくわかんと思います。
今月は、おじさんの大好物「ポークビーンズ」があります。今回紹介した調理室で作ります。愛情いっぱい給食を楽しみにして下さいね。それでは、また次回!

