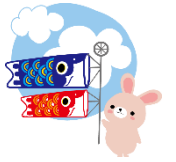


# 給食だより

H28.5 水俣市学校給食センター  
みなまたしがっこうきゅうしよく  
ぶんせき やまだ まさこ  
文貴 山田 真祥子



給食がはじまり、1か月がたちました。皆さんは、好き嫌いせずに給食を食べていますか？

さていよいよ、じめじめむしむしの梅雨がやってきます。この時期は、食中毒菌が大好きな時期です。給食センターでは、みんなが安心して楽しくおいしく食べられる給食を頑張って作っていきます。皆さんも手洗い、エフロン・マスクの着用を徹底し、楽しい給食の時間にしましょう。

では、5月は正しい食べ方について学びましょう!!!

## 正しい食べ方ってなんだろう？

食事のときに、「姿勢を正しなさい」「食器を持って食べなさい」といわれたことはありませんか？

背中を伸ばし、食器を持って食べるなどの正しい食べ方をすると、食べこぼしが減って食べ方がきれいになったり、食事がしやすくなったり、食べたものの消化がよくなったりするなどいいことがたくさんあります。

正しい食べ方ができているか、自分の食べ方を見直してみましょう！

### 食べるときの姿勢のポイント



- ★背中を伸ばす。
- ★食器を持ち、机にひじをつかない。
- ★机と体の間を、こぶし1つ分くらい開ける。
- ★足はそろえて、ゆかにつける。

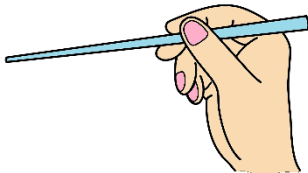


和食は主食のごはんを中心に、ほかの料理を交互に食べることで、口の中でよく味わうことができます。一品を全部食べてから他の料理を食べるのではなく、交互に食べるようにしましょう。

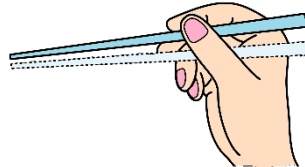
### 上手なはしの持ち方



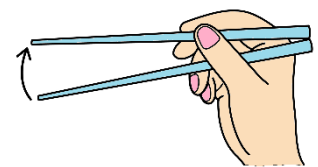
皆さん、おはしは上手に使えていますか？この絵を見て、おはしを上手に持って、食事ができるようになりましょう。



①えんぴつを持つように、はしを1本持つ。



②点線の部分に、はしをもう1本入れる



③上手に持てたら、上のはしだけ動かしてみよう♪

# 5月の地産地消

地産地消とは、「地元でとれたものを  
地元で使う」という意味です。

水俣の自然の恵みと生産者の方々に感謝しながら、いただきましょう。



ながさき **長崎** しもだくによし **下田國義さん**



しおみちよう **汐見町** あしうらひろゆき **葦浦博行さん**



いちわたせ **市渡瀬** ちちいわたくみ **千々岩巧さん**



いしざかがわ **石坂川** あまのひろし **天野浩さん**

☆5月の給食に水俣でとれた食材を活用しました。ご協力いただいた生産者の方々に、みなさん、感謝しながら残さず給食を食べましょう!!

## 水俣第一小学校5年生の子どもたちと一緒に

### なたね刈りをしました～!

5月14日(土)に、水俣第一小学校の5年生と一緒に総合的な学習の時間を使ってなたね刈りをしました。天気にも恵まれ、子どもたちも元気いっぱいなたね刈りに取り組んでいました。短い時間ではありましたが、寄ろ会の方々から刈り取りのコツを教えてもらいながらなたね刈りを楽しむことができ、子どもたちにとっても貴重な体験になったことと思います。刈り取ったなたねは乾燥させ、油を抽出します。その抽出した油を、給食でぜひ使いたいと思います。このように「食」を通して地域の方々とつながれることは、とても幸せなことだと思います。寄ろ会の方々、一小の子どもたち・先生方、ありがとうございました。



## 今月の

## ふるさとくまさんデー

5月18日(水)

### 高菜めし

阿蘇は、標高約 500m にあり、夏は涼しく冬は積雪する寒さの厳しい地域です。冷たい雪の中で冬を越して育った高菜は、辛みと風味が特徴的です。自然の恵みをたっぷり受けた阿蘇高菜を使った高菜めしはどうでしたか？また、ふるさとくまさんデーで熊本の地域の料理を紹介していきます。楽しみにしててくださいね。