

給食だより

2024年5月

厚沢部町
総合給食センター



←給食だより・おたよりをホームページ上でも、ご覧ください



今月の給食目標

正しい食事の仕方を身につけよう。

新学期が始まって1か月、寒暖の差も少しずつ和らいてきました。連休を迎えますが、体調管理に気をつけて、よく食べ、たくさん遊び、しっかり休んで、生活リズムを崩さずに過ごしましょう。

身につけておきたい食事のマナー

- ★食事の前に手を洗う。
- ★食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。
- ★背筋を伸ばし、肘をつかずに食べる。
- ★食事中に立ち上がらない。
- ★口に食べ物が入っているときは話さない。
- ★クチャクチャと音を立てて食べない。



※大人になってから、身につけようとしても、ついでしまった癖や習慣は、なかなか直らないものです。小さいときからマナーを身につけることはとても大切です。

和食のマナー

★意外な和食のマナー 実はタブーなものを知っていますか？

「もういりません」の意味になります。はし置き皿のふちにはし先を立てかけましょう。



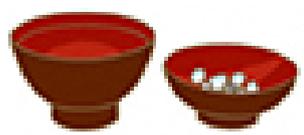
さかさばし

手で持ったところを使ううえ、両端が汚くなります。とりばしを使いましょう。



ふたに貝殻をのせる

食べにくいいため、意外とやっと思いがちです。お椀の中に残しておきましょう。



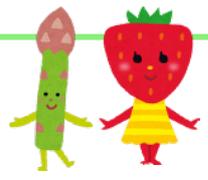
手皿

おしぼりは食事前に手をふくもの。こぼして手が汚れたとき用ではありません。お皿をもちましょう。



今月の旬の食材・・・アスパラ・いちご

アスパラガスには、「疲労回復効果」や「スタミナ増強」に効果があります。また、利尿作用により、腎臓や肝臓の機能回復にも効果があるといわれています。アスパラガスは、5月は給食に2回出る予定です！



旬の食材は、栄養価が高く、うまみ成分が豊富でおいしいのが特徴です。家庭でも「旬の食材」を使って、食卓で季節を感じましょう。

また、5月は給食で初めて乙部産の「いちご」を出します！いちごも春が旬の食材です。お楽しみに！