

2025年5月

# 給食だより

新学期が始まって1か月、寒暖の差も少しずつ和らいできました。  
連休を迎えますが、体調管理に気を付けて、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。

＊＊給食目標＊＊  
食事のマナーを守ろう。

## 食事のマナーの基本

- ★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。
- ★食事中に立ち歩かない。
- ★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、ついて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。

## 食器の置き方

食器を正しく置くことは、食事の席における大切なマナーのひとつです。

食器の配置は、見た目の美しさだけでなく、食事のしやすい、一緒に食事をする人への配慮を示す意味合いも持ちます。間違えた置き方をすると、相手に不快感を与えたり、食事の進行を妨げたりすることがあります。

まずは給食時間に実践してみましょう。



## 正しいはしの持ち方

はしは、食べ物をはさんだり、切ったり、混ぜたりと様々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。

- ①正しいえんぴつのもち方で、はしを1本もつ。
- ②はしを「1」の字を書くようにたてにうごかす。
- ③もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間に通す。
- ④上のはしだけをうごかすようにれんしゅうする。

## 今月の旬の食材・・・アスパラ・いちご

5月は厚沢部町産の「越冬じゃがいも (メークイン)」、「アスパラ」、乙部町産「いちご」が給食に登場します！

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。

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。

## 給食サイトの紹介

厚沢部町の給食の写真、給食センターの様子や食育クイズなどを毎日更新しています。  
(お客様のタブレットでぜひご覧ください。)

