

# 給食だより

5月の目標  
「丈夫な体をつくろう」

令和3年5月号  
久喜市教育委員会

新緑の美しい季節となりました。気持ちのよい時季ですが、新学期の緊張から疲れも出やすいときです。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、バランスの良い食事で、毎日を元気に過ごしましょう。



食事のマナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫をしましょう。

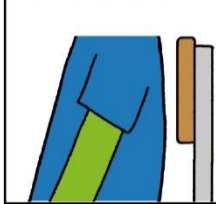
## 食べるときの姿勢

### よい姿勢をつくるためのポイント

いすに深く座る



背もたれに寄りかからない



机と体はこぶし1つ分あける



両足を床につける

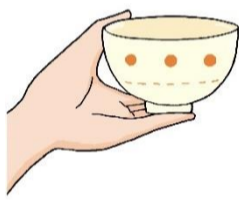


## 和食の食器の並べ方



和食の場合は、ごはんは、左側汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。

## お茶わんの持ち方



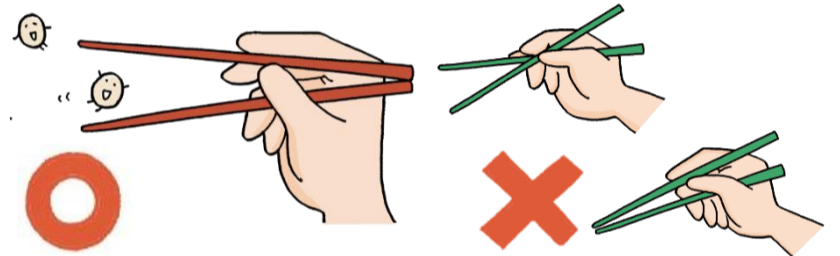
4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

## 食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は、感謝の気持ちをあらわしています。食事に関わる人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

## はしの持ち方



はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

## ★ 久喜市統一献立 ★

～毎月3回・久喜市内で統一の献立を実施しています～

(行事食：こどもの日) 4月28日(水)【たけのこごはん かつおの竜田揚げ 山菜汁 ほうれん草の和えもの かしわもち】

今月の行事食は、こどもの日の献立でしたので、ゴールデンウィーク前に実施しました。

(教科等に関連：陸上記録会応援献立) 13日(木)【麦ごはん 牛乳 とんかつ ひじきのサラダ あさりの味噌汁】

陸上記録会の練習で疲れがたまっているみなさんに「応援メニュー」をお届けします。

運動で疲れているときの疲労回復には、ビタミンB群、ビタミンCがとても大切な栄養素です。また、緊張して落ち着かない時にリラックスするためには、神経をコントロールする働きがあるカルシウムやマグネシウムといったミネラル類が必要です。そして、エネルギー源となる炭水化物をとることで元気が出ます。栄養をたくさん蓄えて、陸上記録会の練習に励みましょう。

(かみかみ献立：) 20日(木)【麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 五目金平 わかたけ汁】

今年度は「よくかむ食べ物」を献立のテーマとしています。噛むことの効果は、「あだし歯がいのち」という言葉で覚えてみましょう。「あだし歯がいのち」の「あ」は「あじがよくわかる」です。「た」は「食べすぎをふせぐ」、「し」は「しゃべりがはっきりする」、「は」は「歯を丈夫にする」、「か」は「がん予防にやくだつ」、「い」は「胃を快調にする」、「の」は、「脳を活性化する」、「ち」は「ちからがだせる」という頭文字となります。

今月からそれぞれの言葉の意味について説明をしていきます。今月は「ごぼう」を取り入れました。噛むことを意識して、味わって食べましょう。

### \*栗橋小の献立から・・・

19日：沖縄県の郷土料理、「にんじんしりしり」を作ります。卵を使うこともありますが、給食では、細切りの人参とツナを炒めて味付けをします。「しりしり」は「干切り」という意味の沖縄の方言です。

24日：5年生の理科の学習に関連させて、「いんげん豆のスープ」を作ります。

25日：揚げパン(ココア)は、昨年度「最後に食べたい給食」アンケートで、3位になったメニューです。理由は、あまり出なくておいしいから。とか、揚げパンの日はうきうきして学校に行って楽しい日になれたから。という理由がありました。

28日：「手づくりコロッケ」は、『コロッケです』という、お話にも関連させています。給食の後は、ぜひ、本を読んでみましょう。

★久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由及び放射能を理由に給食の内容について配慮が必要な場合は、学校へお問い合わせください。

～お知らせ～：5月から久喜市教育委員会の移転に伴い、学校給食課の連絡先が変更になります。変更後の連絡先は【0480-58-1111】です。