

# もりもりつつうしん

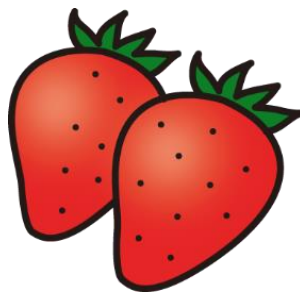
令和元年  
5月

新しい学年になって1か月がたちました。クラスのみんなと楽しい給食の時間をすごしていますか？  
運動会の練習も始まります。給食をたくさん食べて、元気に頑張りましょう。

## いちご (14日 手作りいちごジャム)

いちごののったケーキは一年中食べられますが、実はいちごの旬は春です。いちごは、かぜをひきにくくしたり、皮膚を丈夫にするために必要な、ビタミンCを多くふくみます。

14日にできる手作りいちごジャムは、その名の通り、給食センターでいちごのヘタをひとつひとつとってからさとうと一緒に煮て、手作りします。



## たけのこ (15日 土佐煮)

たけのこは、春にたくさんとれます。たけのこは成長が早く、一日に1メートルも成長することもあります。動物園のパンダは、実は、笹よりたけのこの方が好きなのだそうです。

15日にできる土佐煮は、土佐(高知県)の名物であるかつお節とたけのこなどの野菜と一緒に煮込んだ料理です。



## 食事のマナー、いくつできていますか？チェックしてみよう！

- 食器を正しく持って食べる (茶わんや汁わんは手で持つ、はしを正しく使う)
- 口に食べものを入れたまましゃべらない
- 食べているとちゅうで立ち歩かない
- 食事中にふさわしい会話をする (嫌な気持ちになるような話をしない)
- 楽しい雰囲気を作る (周りの人と楽しく食事をする)
- 姿勢よく食べる (ひじを机につかない、足をイスにあげない)
- 主食(ごはん・パン)とおかずを順番に食べる (ばっかり食べをしない)



### 給食のお皿のならべかた

※お皿のならべかたにはきまりがあります。もりつけ表にもものっているので、お手本にして給食をならべてみましょう。

副菜：左の奥  
(やさい など)

主菜：右の奥  
(にく・さかな・たまご など)

主食：左の手前  
(ごはん・パンなど)

汁物：右の手前  
(みそ汁・スープ など)



### はしの持ちかた

はしを右手で持つ人

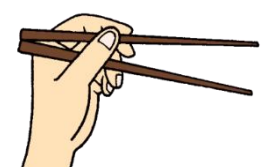
はしを左手で持つ人



①えんぴつのように、はしを1本持ちます。



②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。



③親指、人差し指、中指で上のはしをうごかします。下のはしは、うごかしません。