



もりもりつつうしん

令和3年
5月号



給食センター
キャラクター
もりもりくん

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心がけて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもあるので、食事と睡眠をしっかりととり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。



季節の食材～いちご～

クリスマスの時期になると、いちごがスーパーに並んでいるのをよく見かけます。しかし、いちごの旬は冬ではなく春のいちご狩りの時期が旬なのです。

14日の手作りいちごジャムは、その名の通り、給食センターで手作りしています。たくさんのいちごのヘタを取って洗い、大きな釜で、さとうとレモン果汁と一緒に煮つめて作ります。



食事のマナーをおぼえよう



おはしのマナークイズ

正しいと思う絵を、
○で囲みましょう。



Q おはしは、いろいろな使い方ができます。正しく使っている絵を5つ選びましょう。

- ① まぜる
- ② さす
- ③ よせる
- ④ くるむ
- ⑤ 人と人をさす
- ⑥ すくう
- ⑦ わたす
- ⑧ 切る
- ⑨ たてる
- ⑩ たたく
- ⑪ はさむ

こたえ

Q = ①④⑥⑧⑩ (②は「刺しばし」、③は「よせばし」、⑤は「指しばし」、⑦は「拾いばし」、⑨は「立てばし」、⑪は「たたきばし」といって、やってはいけないはしの使い方です。覚えておきましょう。)

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。もりつけ表を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)

よい姿勢で食べましょう

ご飯や汁物の入った
おわんは手に持つ



背筋をぴんと
伸ばす

ひじをつかない

いすに深く
こし腰かける

机と体の間は、
こぶし1個分あける

足を床につける

こんなことに気をつけましょう

口を閉じ、よくかんで食べる



ふざけて笑わせるなど、友達が嫌がることをしない



時間内に食べ終わるようにする



食器は大切に扱う

