

がっこう しょくいく 5月号 食育だより



こうやうだいしやうがっこう 2023.05
向陽台小学校

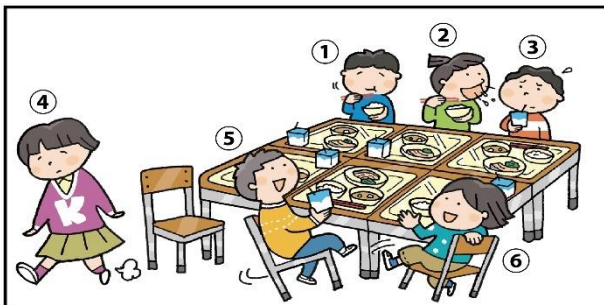
ご入学、ご進級おめでとうございます。この度、素敵なご縁に恵まれ新規採用になりました栄養教諭 臨時技師の村上裕香と申します。食育だよりでは、食を通じて子どもたちが心身ともに元気に毎日を過ごせるよう、「食」に関する知識を発信していけたらと思います。よろしくお願いたします。

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。



マナー違反は だーれだ

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



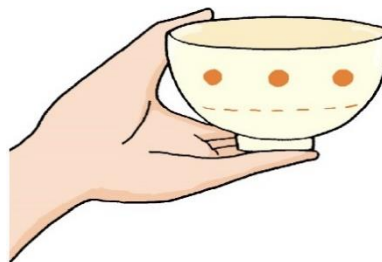
- 答え**
- ②は口の中に食べ物が入ったまま話をしています。中の食べ物が見えたり飛びんだりしています。
 - ④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなります。
 - ⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。

食事をするとき、よい姿勢ができていますか？

よい姿勢をつくるためのポイント

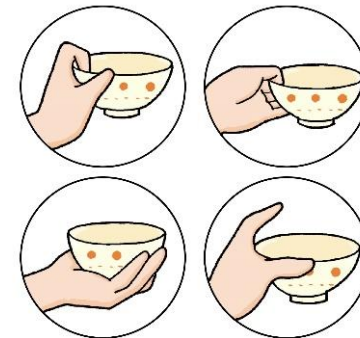


茶わんの持ち方



4本の指の上に茶碗をのせて、親指を茶碗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。

こんな持ち方はやめよう



指をへりにひっかけたり、親指を中に入れたりする持ち方は、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。

きゆうしょく しょうかい 給食レシピ紹介

これから、富田林市立学校給食センターで作られている給食メニューを少しずつ紹介していきます。ぜひ、ご参考にしていただければ幸いです。また、お子様と一緒に作ってみるのも良いですね。

— ししゃものカレー揚げ —

〇材料(2~3人分)

- ・ししゃも 10匹
- ★かたくり粉 おおさじ2
- ★カレー粉 小さじ1
- ・揚げ油 適量

〇作り方

1. ★を混ぜあわせる。
2. 1で混ぜあわせた衣を、ししゃもにまぶす。
3. 揚げ油を180℃に熱し、きつね色になるまで両面を揚げる。



「ししゃものカレー揚げ」は5月25日(木曜日)の給食に登場します。

ししゃもは、骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムのよい補給源になり、成長期に食べて欲しい食材です。油で揚げることで、カリっとした食感を楽しむことができ、さらにカレー粉をまぶすことで、魚嫌いの人でも食べやすくなります。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。