

月

火

水

木

金

はしは毎日持参です。スプーンがあると、食べやすい日に印をつけています。

スプーン持参日



ナフキンや給食当番で使うエプロン等も忘れないように気を付けましょう。

月間の平均栄養価

Table with columns for Energy, Protein, Fat, Sodium, Calcium, Magnesium, Iron, and Vitamins (A, B1, B2, C) for the month of May.

- 加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。
ただし、同一工場で作っている他製品の使用原材料については、記載しておりません。
はし、スプーン、ナフキンは、毎日清潔なものを持参しましょう。
学校給食で提供されたものは、全て持ち帰りできません。

5月5日は端午の節句

端午の節句に食べるものには、「かしわもち」や「ちまき」等があります。給食では、5月1日に「かしわもち」を実施します。
柏の木は、新芽が出るまで、古い葉が枝から落ちないので、「家が途絶えない」「子孫繁栄」と結び付けられ、縁起のいい食べ物として、「かしわもち」を食べる風習が広まったそうです。

Menu for Friday (5/1) including Gohan, Milk, and various side dishes like Sashimi and Salad.

心をこめて 後片付け ~感謝の気持ちを持って丁寧に~

- 1. 食器の中は食べ残しやごみを入れたままにしない。
2. 同じ種類の食器(同じ色のお椀)を重ねる。
3. 残ったおかずやごはんは、もとの食缶に戻す。
4. お玉やしゃもじは食缶等から出して食器ケースへ入れる。
5. ごみは決められた袋に入れる。
6. 牛乳パックはストローを抜き、空になったものはたんで集める。
7. 給食で出されたものは持ち帰り禁止です。

ごはんのお椀は長めに湯に漬けるなど洗いかたを工夫しているの、同じ色のお椀を重ねてね!

食器や食缶等、給食で使っている器具類は壊したりしないよう、丁寧に扱きましょう。

Menu for Thursday (5/7) and Friday (5/8) including Gohan, Milk, and side dishes like Curry and Salad.

Main menu table for days 11 to 15, listing Gohan, Milk, and various side dishes with their respective nutritional values.

Main menu table for days 18 to 22, listing Gohan, Milk, and various side dishes with their respective nutritional values.

Table with columns for dates (25-29) and days (火, 水, 木, 金). Each cell contains a menu with items like 'わかめごはん', 'カレーライス', 'ハンバーグ', and 'デザート'. Nutritional values (Energy, Protein, Fat) are listed for each day. Includes icons for 'スプーン持参日' (Spoon carrying day).

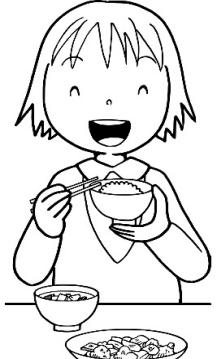
給食だより 食事マナーを身に付けよう!

食事マナーを身につけると、自分自身が食事をスムーズに進められます。また、一緒に食事をする人に不快な思いをさせないので、お互い気持ちよく食事を楽しむことができます。基本的なことを覚えて、給食時間や普段の食生活でも実践していきましょう。

食事マナーの基本

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらいあけ、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのばした状態です。



他人の迷惑にならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、他の人の迷惑になるので気をつけましょう。



食器をきちんと持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

親指はお碗のふちにかけ、他の指は揃えて底に当てる。



感謝の気持ちを忘れないようにしよう

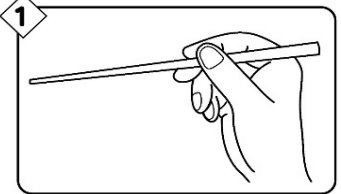
食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、好き嫌いせずに、残さず食べるようにしましょう。



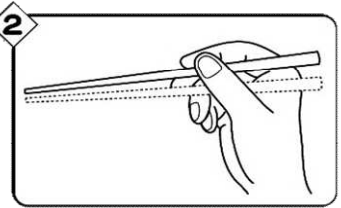
「はしに始まり はしに終わる」

「食事作法は、はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしは重要な食事道具です。はしの持ち方や使い方が間違っているだけで、周囲に悪い印象を与えてしまうことがあるからです。逆に、はしづかいがきちんとしていると、料理が食べやすく、周囲にも好印象を与えます。

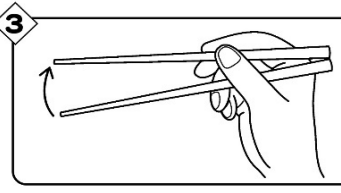
はしの持ち方 レッスン!



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。

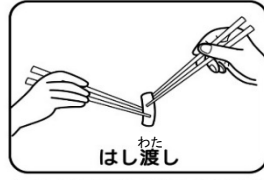
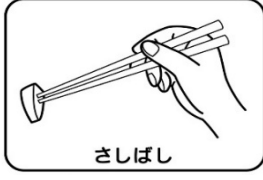


GOOD!

上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!



こんなはしづかいは「イロカード」



はしを正しく使えていますか? 自分自身の使い方をチェックしてみましょう!

美しいはしづかいで好感度アップ

「はしの使い方なんて、食べられればどうでもいいんじゃないの?」と考えている人はいませんか? 美しいはしづかいは料理が食べやすいだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。逆に、はしづかいが上手にできないと、食べ物をこぼしてしまったり、他人に不快な印象を与えてしまいます。これから会食する機会も増えると思います。今、上手に使えない人もまだ間に合います! 給食の時間やおうちの食事時間に練習してみましょう。

