



# 食育だより

令和5年度 5月号

毎月19日は食育の日

笠間市笠間学校給食センター

今月の給食目標 食事のマナーを身に付けよう

食事のマナーは、一緒に食卓を囲む人にいやな思いをさせず、楽しくおいしく食事をするために大切なことです。楽しく食事ができるように、自分の食べ方を見直し、正しいマナーを身に付けましょう。

## 姿勢を正して食べよう

よい姿勢とは、机と体の間にこぶし1つ分ぐらいあけ、いすにきちんと座り、背筋をまっすぐにのばした状態です。姿勢を正して食べるとおなかが圧迫されず、消化がよくなります。



## 人の迷惑にならないようにしましょう

食べ物を口に入れたまま話をしたり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、周りの人の迷惑になるので気を付けましょう。また、食事中は歩いたりせず、食事が終わるまでは、座っていきましょう。



食事のマナーは  
言葉と行動で  
表そう

## 食器を正しく持とう

茶わんやはしを正しく持つようにしましょう。食べこぼしを防いだり、食べやすくしたりするほか、見た目も美しくなります。

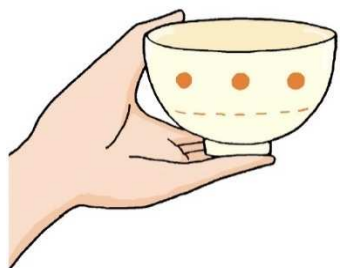


## 感謝の気持ちをもとう

食事を作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もって、食事のあいさつをしましょう。また、後片付けもきれいにしましょう。

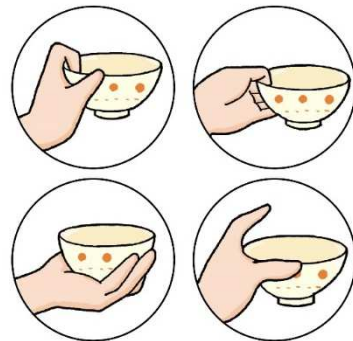


## 茶わんの持ち方



親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹にごはん茶わんの底をのせます。親指は、ごはん茶わんのへりにかけます。

## こんな持ち方には気を付けよう



## 端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。こいのぼりや武者人形をかざったり、かしわもちを食べたりします。かしわの葉は、若葉が出るまで古い葉が落ちないことから「子孫繁栄」につながるとし、縁起がよいとされています。



## 茨城をたべよう献立



茨城をたべよう Day	茨城をたべよう Week
5月21日(日)	5月21日から27日



## 5月の食材『にら』

【献立名】 ごはん 牛乳 とり肉のねぎソースがけ にらともやしの和え物 豆乳みそ汁  
5月25日 実施予定

県央地区で多く作られ、1年中栽培されますが、4月から10月にかけて特に出荷量が多くなります。特に栽培が盛んな小美玉市では、肉厚で、葉幅が広く、食べ応えがあることが特徴です。

## 茨城をたべよう献立レシピ紹介 ～にらともやしの和え物～

【材料・4人分】

にら	40g	2cm幅に切る
もやし	150g	よく洗う
にんじん	10g	千切り
ごま油	2g	(小さじ1/2)
しょうゆ	10g	(大さじ2/3)
上白糖	4g	(小さじ1)

【作り方】

- ① 野菜はそれぞれゆでて、冷ましておく。
- ② 調味料を合わせてタレをつくる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。



そのほか 5月においしい茨城の野菜・果物

にらのほかにも、たくさんのおいしい野菜・果物が茨城県にはあります。

トマト・チンゲンサイ・エシャレット・わさび菜・水菜・ピーマン・奥久慈なす・ズッキーニ・千石きゅうり・ハーブ・メロン・こだますいか

## 美味しお献立 ～毎月20日はいばらき美味しお Day(減塩の日)～

減塩ポイント「天然だしの活用」

5月22日 実施予定

天然だしには、こんぶ・干しいたけ・煮干し・かつお節などがあります。

【献立名】 ごはん 牛乳 あじフライ たけのこのきんぴら 切干しだいこんのみそ汁