



食育だより

令和7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

【5月の給食目標】 食事のマナーを身に付けよう



～よいマナーは一生の宝物～

食事のマナーは、一緒に食べる人の気持ちになって考えることが大切です。マナーを守ると、自分自身が食べやすくなるだけでなく、周りの人たちと気持ちよく食事をすることができます。大人になってから困ることがないよう、今のうちから毎日の食卓で身に付けていきましょう。

よい姿勢で食べる

よい姿勢とは、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。
ひじはつかないようにします。



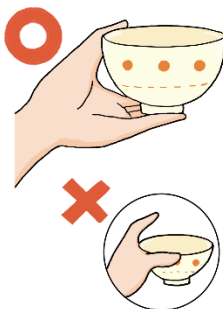
口を閉じて食べる

クチャクチャ音をたてないようにします。音が大きいと周りの人が嫌な気持ちになります。たくさん入ると口が閉じられなくなるので、入れすぎないようにします。



食器を持って食べる

親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹に食器の底をのせます。親指は食器のへりにかけます。



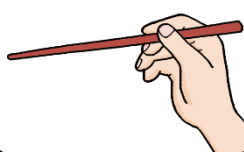
人の迷惑になることをしない

大声で話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると迷惑になります。また、食事が終わるまでは座っています。



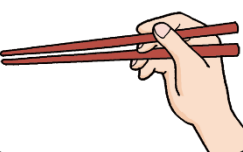
正しいはしの持ち方

1



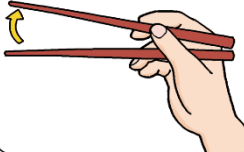
上のはしを正しいえんぴつの持ち方で持つ。

2



下のはしを親指の付け根から通し、中指と薬指の間に置きます。はし先はそろえます。

3



下のはしを親指の付け根で支えて、中指で上のはしを持ち上げて、上のはしだけを動かします。

～保護者の方へ～

ご家庭でお子さんのはし使いを確認してみましょう。下のはしを親指の付け根でしっかり支えることで、上のはしが動かしやすくなります。

正しいはしの持ち方は、正しいえんぴつの持ち方にもつながります。正しくえんぴつを持つことができると手が疲れないので、長時間集中することができます。

茨城をたべよう献立 \ 5月の食材はみず菜 /

茨城をたべよう Day	茨城をたべよう Week
5月18日	5月18日～5月24日

5月26日 実施予定

【献立名】 ごはん 牛乳 メンチカツ みず菜サラダ なめこ汁

みず菜は、京野菜として知られ、古くから関西地方で親しまれてきましたが、実は茨城県が“生産量日本一”で、全体の4割を占める大産地です。

小さめのものは柔らかいのでサラダやあえ物で、大きめのものは汁物や炒め物にするなど使い分けてもよいでしょう。葉の先端までハリがあり、株の部分がより白くて大きな、みずみずしいものを選びましょう。緑の部分と白い部分がくっきりしているものがおすすめです。

「茨城をたべよう」のシンボルマークです。



おい 美味しお献立 ～毎月20日は減塩の日「いばらき美味しお Day」～ 減塩ポイント「天然だしの活用」

おいしく減塩するために「だし」を上手に活用してみましょう。

だしを使うと①料理にコクや深みが出る、②だしの香りや風味が料理をより一層おいしくする、③塩味を増強させる、④料理の味をしっかりとらせるなどの効果があり、減塩につながります。だしをとる材料には、かつお節、昆布、煮干し、干しいたけなどがあります。また、便利なだしの素には塩分が含まれているので、使う際には注意しましょう。

5月20日 実施予定

【献立名】 ごはん 牛乳 ほっけ磯辺フライ 五目きんぴら とり肉と野菜のすまし汁



美味しお献立レシピ紹介



＜ とり肉と野菜のすまし汁 ＞

【材料・4人分】

とり肉	40g	(1cm角)
大根	80g	(いちょう切り)
にんじん	40g	(いちょう切り)
えのきたけ	30g	(3等分に切る)
水菜	30g	(2cm長さ)
豆腐	80g	(さいのめ切り)
昆布	8g	(1cm角)
食塩	0.8g	
しょうゆ	14g	(大さじ1)
かつおだし	600ml	

【作り方】

- ① かつおだしに昆布、とり肉、大根、にんじん、えのきたけを入れて煮る。
- ② 豆腐、水菜を加えて煮る。
- ③ 食塩、しょうゆで味を調える。

