

新年度がはじまり、まもなく1カ月がたちます。子供たちも新しい生活に少しずつ慣れてきた頃かと思えます。給食の時間が楽しみになるよう工夫するとともに、ご家庭でも食事を大切にいただき、子供たちの健やかな成長につなげていければ幸いです。

5月の給食

給食目標「食事のマナーを身につけよう」

ねらい「食事のマナーの大切さを知り、身につける」

季節の食品

グリーンアスパラガス キャベツ 新じゃが芋 たけのこ にら にんにく メロン かつお
しらす干し わかめ

行事食 1日(金) 「こどもの日」

たけのこごはん(ごはん) ぶりのたつた揚げ みそ汁 かしわもち 牛乳

新献立 8日(金) 「はなまるスープ」

なると、豆腐、とり肉、野菜を使用し、かつお節でとった出汁と素材のうまみを生かしたスープです。なるとの模様を「はなまる」に見立てています。

11日(月) 「かつおと大豆のさっぱりあえ」

季節の食品のかつおと大豆に片栗粉をまぶして揚げ、レモン果汁を使用したソースで和えます。不足しやすい鉄分がとれるさっぱりとした主菜です。

献立表につきましては、市教委HPもしくは「川崎市 LINE 公式アカウント」にてご確認ください。右のQRコードから市教委HPにアクセスできます。



食事のマナーを大切に

食事の時間は、栄養をとるだけでなく、マナーを身につける大切な時間でもあります。正しい姿勢で座ることや、食器を持って食べること、食事のあいさつを意識してみましょ。毎日の積み重ねが、自然とよい習慣につながります。

あいさつをする

「いただきます」「ごちそうさま」には、食べ物や作ってくれた人への感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつすることを大切にしましょう。

正しい姿勢で

背筋を伸ばして座り、食器を持って食べることで、食べやすくなります。正しい姿勢を意識して、落ち着いて食べましょう。

食べながら話さない

口にもものが入っているときに話すと、食べ物がこぼれたり、のどにつまる原因になったりすることがあります。飲みこんでから話すことを意識しましょう。

正しくお箸を持つ

①1本目(上のお箸)をえんぴつのように持ちます。

親指・人さし指・中指で軽く持ちます。

②2本目(下のお箸)は、親指のつけ根と薬指で支えます。

このお箸は動かしません。

③上のお箸だけを動かして、開いたり閉じたりします。

このように持つと、食べ物がかみやすくなります。食事の中で少しずつ練習してみましょ。

