



いただきます！

平成27年 5月号
杉並区立杉並第四小学校
栄養士 古田 香織

食事のマナーを身につけよう！

新年度が始まって、ひと月がたちました。そろそろ新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。給食時間もリラックスして楽しく過ごしている様子が見られますが、緊張感がなくなったためか、マナーを守れない場面も…。

今月の給食目標は、「食事のマナーを身につけましょう！」です。みんなが気持ちよく給食時間を過ごせるように、食事のマナーについて考え、自分の行動を振り返ってみましょう。ご家庭で食事の際も、子どもたちに声かけをお願いいたします。

楽しい給食時間にしましょう



きゅうしょくじかん

給食時間はこう過ごそう！

せすじの
背筋を伸ばし、
しょつき
食器・はしは
もちも
きちんと持つ

た
食べるときは口を
くち
とじ、よくかんで
た
食べる

しょくじ
食事にふさ
かいわ
わしい会話
のし、楽し
ふんいき
い雰囲気
で
す
過ごす



かんしゃ きも
感謝の気持ち
ちをもって、
のこ
なるべく残
た
さず食べま
しょう

ひと
こんな人はいませんか？

くち た もの はい
口に食べ物が入って
はな
いるときに話す

しょくじちゅう
食事中に
た ある
立ち歩く



よくかまず
た
に食べる



し せい わる
姿勢が悪い



しょくじちゅう
食事中にふさわしくない
はなし
話をする



1年生・給食指導をしました！

4月14日(火)から、1年生の給食が始まりました。前日の13日2校時に1年1組、3校時に1年2組で、「楽しい学校給食」という授業を行いました。給食の配膳の仕方や片づけ方、食事のマナーや決まりごと、給食室の調理の様子などの話をしました。長丁場でしたが、みんな興味津々で、しっかり聞いていました。



給食開始日は、初めてとは思えないくらい、上手に配膳をしていました。初めての給食のカレーライスはとても気に入ってくれた様子で、「おいしい！」の声をたくさん聞くことができました。減らしたり増やしたりしながら、自分が食べられる給食の量をつかんでいます。減らしたものの、やっぱりおいしかったので増やすという子もいます。麦ごはん、野菜料理が好きな子が多くて驚きました。お魚料理は、苦手な子が多いようです。これからも、給食をたくさん食べてもらえるとうれしいです。



はくし ぼうし、マスクの身支度について説明しました。



ワゴンから配膳台に移動します。先生に手伝ってもらいながら行います。

今月の給食から...

じゃが芋で作る磯辺もちのような料理です。親子で作ってみてね！

じゃがいももち

【材料 (4人分)】

じゃが芋 3個 (320g)・ピザ用チーズ 40g・片栗粉大さじ3・

しょうゆ小さじ1/3・さとう小さじ2/3・みりん 少々・焼きのり 1/4枚

【作り方】

※1人分は全形の1/16枚

- ① じゃが芋は4等分にカットし、蒸してつぶす。
- ② じゃが芋が熱いうちにチーズ、片栗粉を混ぜて練り、小判形に成型する。
- ③ 天板に並べて焦げ目がつくまでオーブンで焼く(250℃で10~15分程度)。オーブントースターやフライパンで焼いてもOK。
- ④ 途中でタレをぬり、さらに少々焼き、のりをつける。