



# いただきます！

平成28年 5月号  
杉並区立杉並第四小学校  
栄養士 服部 悅子

## 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。反面、緊張感がなくなってくると、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



#### 給食時間はこう過ごそう！



# 1年生・給食が始まりました！

4月14日(木)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。紙芝居を見ながら、給食の配膳の仕方や片づけ方、食事中のマナーや決まりごとなどを学びました。どの子もみんな興味津々で、しっかり聞いていました。白衣の着方やおぼんの持ち方は、実際に代表の子に体験してもらいました。



次の日は、いよいよ給食本番。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大人気で、「おいしい！」の声をたくさん聞くことができました。

給食開始から約半月。自分が食べられる給食の量をつかむのに、減らしたり、お代わりしたり。初めて食べる料理に挑戦したり、残してしまったり。苦手な料理も、頑張つて「食べられたよ！」とうれしそうに報告してくれる子もいます。楽しく食事をしながら、マナーを身につけ、食の体験を増やしていってほしいと願っています。

実際に、食器をのせたおぼんを持ってもらい、トングなどの器具を使ってよそい方の説明もしました。



初めてとは思えないほど、よそい方や、運び方、待ち方も上手にできました。



## 今月の給食から…

栄養豊富な切り干し大根を使った簡単レシピ。給食の定番メニューで、子どもたちもよく食べます。

### きぼう 切り干しときゅうりのごま酢和え

【材料 (一人分)】切り干し大根3g・きゅうり 20g・ふり 塩0.1g・白炒りごま 1.5g・さとう 1g・しょうゆ 1.2g・塩0.3g・酢2.7g

#### 【作り方】

- ① 切り干し大根はさっと洗って、水で戻す。
- ② ①を2.5cm幅にカットして、歯ごたえが残るようにさっと茹で、水にとる。
- ③ きゅうりは薄くスライスして、塩をふり、しんなりさせる。
- ④ 甘酢は加熱して、冷ましておく(家庭では加熱しなくてもOK)。
- ⑤ きゅうりの水分を絞り、材料を全て混ぜ合わせて、できあがり！