



5月給食たより

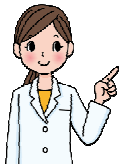


令和4年度 5月
青森市単独給食実施校

食事マナーを守って楽しい給食にしよう

新年度が始まって、1か月が過ぎましたね。みなさんは、毎日、食事マナーを守って給食を食べることができていますか？毎日、楽しく給食時間を過ごせるように、今月は、自分の食事マナーを見直してみましょう。

こんな食事マナーを こころがけよう



感謝の気持ちを表す

・「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをしよう。



・食器や食缶、器具類をきれいに返そう。

＊好き嫌いをしないで食べることで、感謝の気持ちを表すことができます。



よい姿勢で食べる

・椅子に深く座ろう。
・背中をのぼせよう。



・床に足をつけよう。
・食器をもって食べよう。

＊よい姿勢で食べると、食べ物の通り道が広がり、消化を助けます。



はしや食器を 正しく持つ

・下の『正しいはしの持ち方』を見ながら、正しくはしを持って食べよう。



・親指以外の4本の指を食器の底にあて、親指を食器のふちにかけて持つ。

＊はしや食器を正しく持つことで、きれいに食事ができます。



やってみよう！

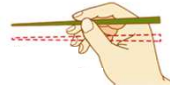
正しいはしの持ち方

①



えんぴつを持つようにして、はしを1本だけ持つ。

②



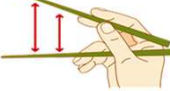
2本目のはしは、親指の付け根と薬指の爪に当てて持つ。

③



これが正しい持ち方です。

④



親指、ひとさし指、中指を使って、はしを動かします。

はしを上手に使いこなそう！



運動できる体づくりは食事から

元気に体を動かすためには、しっかり食べることが大切です。運動会や部活動で体を動かすことが多くなるこの時季は、エネルギーや筋肉、骨をつくる栄養素が特に必要です。自分の体づくりのために必要な食べものが何かをよく考えて食べましょう。

黄色のなかま

エネルギー源になる食べもの



赤のなかま

筋肉やほねをつくる食べもの



緑のなかま

体づくりを助ける食べもの



あおもり型給食を作ってみよう

マスタードオニオンサラダ



【材料（1人前）】

キャベツ	20g
きゅうり	20g
にんじん	10g
【マスタードオニオンソース】	
★玉ねぎ	10g
★豆乳	15g（小さじ1）
★オリーブ油	4g（小さじ1）
★レモン汁	10g（小さじ2）
★粒マスタード	6g（小さじ1）
★はちみつ	5g（小さじ1）
★塩	0.1g
★こしょう	少々

【作り方】

- ①下準備をする
 - ・キャベツ、きゅうり、にんじん：せん切り
 - ・玉ねぎ：みじん切り
- ②ソースを作る
 - ・★をまぜ合わせる。
- ③盛りつける
 - ・切った野菜をまぜ合わせる。
 - ・食べる直前にソースをかける。



手作りソースのやさしい「塩味」で、地元ならではの新鮮な季節の生野菜をたっぷりいただきます。

※子ども健康促進事業「あおもり型」レシピ集（平成28年3月発行）より

◎このおたよりは、市内の給食施設に勤務する栄養教諭・学校栄養職員が作成しています。