

給食だより

5月の目標
「丈夫な体をつくろう」

令和3年5月号
久喜市教育委員会

新緑の美しい季節となりました。気持ちのよい時季ですが、新学期の緊張から疲れも出やすいときです。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、バランスの良い食事、毎日を元気に過ごしましょう。



食事のマナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫をしましょう。

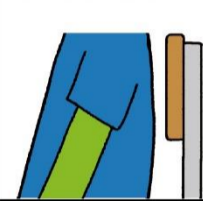
食べるときの姿勢

よい姿勢をつくるためのポイント

いすに深く座る



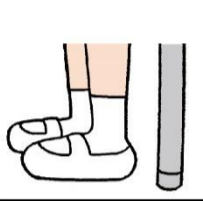
背もたれに寄りかからない



机と体はこぶし1つ分あける



両足を床につける

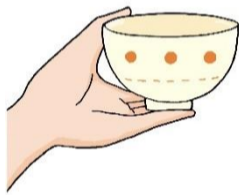


和食の食器の並べ方



和食の場合は、ごはんは、左側汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。

お茶わんの持ち方



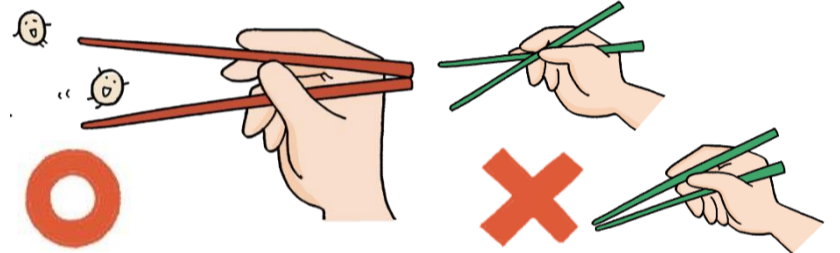
4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は、感謝の気持ちをあらわしています。食事に関わる人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

はしの持ち方



はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

☆☆5月の市内統一献立☆☆

✿行事食：こどもの日お祝い献立・・・6日(木)実施予定

【たけのご飯 牛乳 かつおの竜田揚げおろしかけ 小松菜の和え物 すまし汁 柏もち】

5月5日は端午の節句とも呼ばれる「こどもの日」です。男の子の節句とされ、健やかな成長を願い、こいのぼりや兜、菖蒲を飾り、お祝いします。

✿かみかみ献立（ごぼう）・・・18日(火)実施予定

【ご飯 牛乳 さばの味噌煮 五目きんぴら 若竹汁】

今年度は「よくかむ食べ物」を献立のテーマとし、今回は「ごぼう」を取り入れました。噛むことを意識して食べましょう。

✿行事食：部活動応援献立・・・20日(木)実施予定

【ご飯 牛乳 とんかつ ひじきのサラダ あさりの味噌汁 アセロラゼリー】

部活動で疲れがたまっている皆さんに「応援メニュー」をお届けします。栄養をたくさん蓄えて、部活動に励みましょう。



◎新型コロナウイルス感染予防に効果的！

正しい手洗いの仕方



朝ごはんをしっかりと食べよう！



★久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由及び放射能を理由に給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食課へお問い合わせください。

※5月から久喜市教育委員会の移転に伴い、学校給食課の連絡先が変更になります。変更後の連絡先：0480-58-1111（代表）