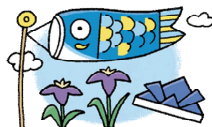


5月 給食だより

令和8年5月号
桜川市学校給食センター



新学期が始まってひと月がたちました。5月は、風も爽やかで、比較的過ごしやすい日が多い印象です。近年では暑くなる日も多く、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体を作っていきましょう。

給食時間の約束

| | | |
|-------------------------------|-----------------------|--------------------------------|
| <p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p> | <p>好ききらいをしないで食べよう</p> | <p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p> |
| <p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p> | <p>食事中にきたない話はやめよう</p> | <p>よくかんで楽しく食べよう</p> |

食事のマナーに注目!

食器の並べ方

おかず (副菜)

ごはん・パン・めん (主食)



おかず (主菜)

牛乳

汁もの 煮物

食事をする時、食べ物が入った食器を食べやすいように並べ、その置き方には決まりがあります。給食では基本的に、ごはんやパンなどの主食を左、汁ものを右にし、奥におかず (右が主菜・左が副菜)、牛乳を置きます。

食器の持ち方

親指をおわんのへりにかけ、残りの4本で底を支えるようにすると綺麗です。

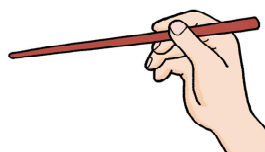
4本の指をそろえると器が安定します。



※指をへりにひっかけたり、指を中に入れたりする持ちは、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。正しく持てるといいですね。

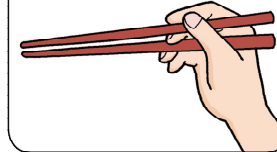
おはしの持ち方

1



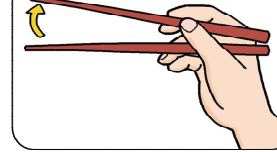
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。

2



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3



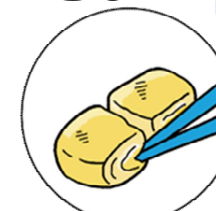
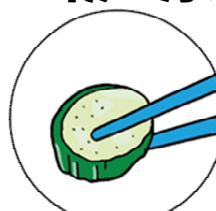
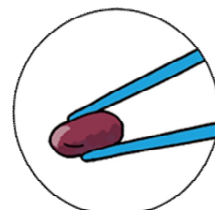
親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

上手に持てると素敵ですね。



いろいろな使い方ができる

はし



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。