

# 給食だより

## 〇今月の給食目標〇

じょうずにくばろう。

低・たたくきれいにしなべよう。

中・きれいなもりつけをくふうしよう。

高・手早く、せいけつにもりつけよう。

新緑が目にまぶしいさわやかな季節になりました。新年度が始まり1カ月がたちました。みなさん新しい生活にも慣れてきましたか？5月は気温の上下が激しく、緊張感もほぐれて疲れのしやすい時期でもあります。朝・昼・夕の3食をしっかりと食べ、規則正しい生活をしましょう。



## どうして食事のマナーは必要なの？



◆食事のマナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにするためと、一緒に食べる人をいやな気持ちにさせないための両方あります。また、大人になると年が離れた人や違う国の人など、さまざまな人たちと食事をする機会があります。そのときに、基本的なマナーを知らないとはずかしい思いをすることもあります。今のうちから少しずつマナーを身につけ、楽しく食事ができるようにしましょう。



## マナーを守っていますか？



口に食べ物が入ったままおしゃべりする。



食べ物が口に入っている時は口をとじて食べましょう。

ひじについて食べる。



背中をまっすぐにし、足をそろえて、ひじをつかずに食べましょう。

食器を持たずに食べる。



食器を持ち、おはしやスプーンを上手に使って食べましょう。

ぼっかり食べ（一品ずつ食べていく）をする。



ごはんを中心に、いろいろな料理を交互に食べましょう。



## ～ 今月の地産地消費食材 こめこパン ～

日光市でとれたコシヒカリを使った「米粉パン」です。見た目は小麦で作られた普通のパンとあまり変わりませんが、食べるともちもちとして、かめばかむほど甘みが出てきます。小麦粉のパンに比べて水分量が多く、もちりとしています。

