

# 5月 給食だより

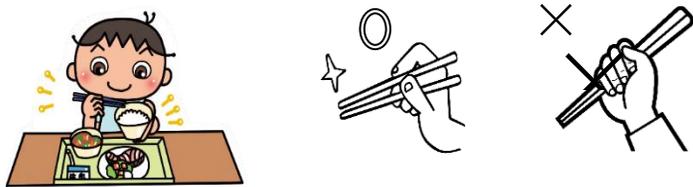
しんねんど はじ 新年度が始まって1か月がたちました。これから少しずつあつさも増してきますので、バランスよくしっかり食べてげんきに過ぎせるように気をつけましょう。

## こんげつ もくひょう 今月の目標

### 『食事のマナーを考えて楽しく食事をしよう』

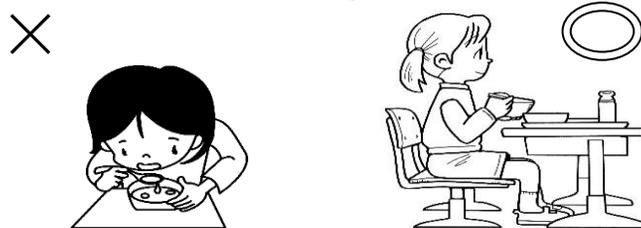
マナーの基本は相手の立場になって考え、気持ちを思いやること。毎日の給食でもみんなが気持ちよく食べられるように、マナーの意味を考え、しっかり守りましょう。

## おはし お皿



日本は、おはしを使って食事をする文化です。  
正しいはしの使い方は、上手に食べる近道です。  
おはしの持ち方を確認してみましょう。  
また、茶わんやおわんは手に持って食べましょう。

## しせい



食事の姿勢は、とても大切です。  
背中が丸くなっていると、胃や腸などの働きが悪くなります。  
食べ物の消化・吸収がうまくできなくなります。  
きちんと座って、背筋伸ばして食事をしましょう。

## きれいにたべよう



みなさん、ごちそうさまをする前に、自分の食器を見ましょう。お茶碗にごはん粒やお皿におかずは残っていませんか？作ってくれた人・食べ物への感謝の気持ちを持ってピカピカのお皿にして、返しましょう。

## BOOK メニュー

17日に尾久六小の図書館にある本『そらまめくんのベット』にでてくる『そらまめ』が給食に登場します。どんな内容の本なのかぜひ読んでみてくださいね。

## 尾久六小大人気給食レシピの紹介

### 〈パリパリサラダ〉

(分量1人分)

- |       |      |                                   |
|-------|------|-----------------------------------|
| じゃがいも | 55g  | ①じゃがいもは千切りにして水にさらす                |
| 揚げ油   |      |                                   |
| キャベツ  | 35g  | ②キャベツ・にんじん・きゅうりを千切りにしてゆで冷まし水気をきる。 |
| にんじん  | 10g  | ③調味料を合わせて加熱する                     |
| きゅうり  | 17g  | ④じゃがいもの水気を切り素揚げにする                |
| 油     | 2g   | ⑤②③④を合わせる                         |
| 酢     | 2.5g |                                   |
| しお    | 0.4g |                                   |
| こしょう  | 少々   |                                   |
| はちみつ  | 2.5g |                                   |