



食育だより

2024年5月
五島市立三井楽学校給食センター

5月の給食目標
食事のマナーを身につけよう！



5月、中学生は中学校総合体育大会があります。小学校では運動会があります。体を動かす機会の多い5月、しっかりエネルギーを摂ったり食事のバランスを整えたりして乗り切りましょう!!

5月の給食目標は「食事のマナーを身につけよう！」です。みなさんは「食事のマナー」というとどんなことを思い浮かべますか？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進めるためと、他人に不愉快な思いをさせないための両方があります。楽しく食事をするために欠かせないマナーを身につけましょう！



◇◇◇食事中に気を付けてほしいこと◇◇◇

食事のマナーは堅苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるように、一人ひとりが気を付けてほしい事です。

食事のあいさつ

姿勢

会話



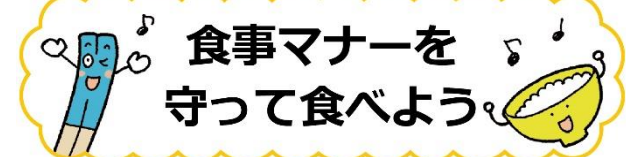
「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちを表しています。



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床に付けて食べましょう。



声の大きさや内容について考え、楽しくなるような話題を選びましょう。



食事マナーは、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、みんなで工夫しましょう。

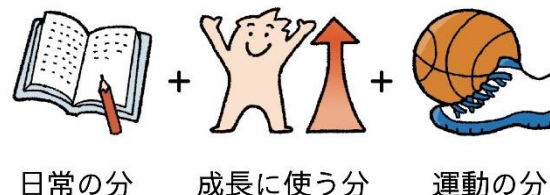
食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。

大切なのは栄養バランス



栄養バランスのよい食事はしっかりとした体を作るために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがよくなります！



☆さわらの黄金焼き

給食レシピの紹介♪
給食では5月8日に登場する献立です。
今回は鯖を使いましたが、他の魚や肉でもおいしいですよ！

材料

【4人分】

- さわら・・・4切れ
- 塩・・・1g
- 酒・・・小さじ1
- 生クリーム・・・小さじ1
(コヒーのクリームでも代用可)
- マヨネーズ・・・大さじ1
- こしょう・・・少々
- カレー粉・・・1g

作り方

- ①鯖の切身に塩と酒をふり下味をつける。
- ②Aを混ぜ合わせたれを作る。
- ③たれを魚に塗りオーブン170℃で15分程焼き具合を確認しながら焼く。
- ④焼きあがったら出来上がり！！

お弁当のおかずにも

ピッタリ！！



5月の詳細献立は
こちらから！