

5月の給食だより なかよく なんでもたべて げんきに ラッキー

# もぐもぐ

食育キャラクター「ナッキー」

山直北小学校  
平成28年  
5月号  
家庭数

新学期が始まって、1か月が過ぎました。新しいクラスでの給食には、慣れてきましたか？ みんなで一緒に楽しく食べるために、「マナー」に気を付けるようにしましょう。



5月の給食目標  
**食事のマナーを身につけよう**

**マナー違反に要注意!**

次のようなことをしている人はいませんか？  
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

- 口に食べ物が入ったままおしゃべりする
- がちゃがちゃと食器の音を立てる
- ひじをついて食べる
- まわりの人とふざける
- 食事中に席を立つ
- 食事中にふさわしくない話をする

◆◆お願い◆◆  
**マスクをご用意ください!**  
給食当番の人にはマスクを着用してもらうことになっています。ご用意をお願いします。

5月9日(月)は「えんどうご飯」です。さやに入ったえんどう豆を、調理員さんが一つ一つ剥いて、ご飯と一緒に炊きます。年に一度しか出ないご飯です。豆が入ったご飯は苦手な人も多いかも知れませんが、「一口チャレンジ」で食べてみましょう!

5月19日(木)は遠足です!

お弁当の時間は、子どもたちにとって、とても楽しい時間だと思います。お弁当づくりのポイントを「よろしく」の言葉で紹介します!



**よ 容器の大きさ**

お弁当箱のうら側を見て、書かれている容量を見てみましょう。もし700mlと書かれていたら、そこにすき間が出来ないようにご飯・おかずを詰めると、大体700kcalのお弁当になります。

☆目安の量……

- 1・2年生…550mlぐらい
- 3・4年生…650mlぐらい
- 5・6年生…750mlぐらい

**ろ 6等分して**

主食(ご飯、パン、麺など)

主食3	主菜1
	副菜2

主菜(肉、魚、卵、大豆のおかず)

副菜(野菜、きのこ、いも、海そうなどのおかず)

**し しっかりつめる 色彩豊かに 汁気を切って**

赤・緑・黄・黒(茶)色の4色の食材が入っていると、おいしそうに見えて栄養のバランスも取れやすいです。よく冷まし、汁気を十分に切って、いんどり良く詰めましょう。

**く 組み合わせを 考えて**

味付け(塩味、醤油味、味噌味、酢の味など)、調理のしかた(揚げ物、ゆで物、煮物など)の組み合わせを考えましょう。

**作ってから食べるまで、何時間も持ち歩きます。しっかり手洗いし、よく火を通して作りましょう!**