

食育だより5月号

北栄町学校給食センター



新学期が始まり、一か月経ちました。新しい学校や学年に慣れましたか。4月からの環境の変化で疲れが出やすい時期です。食事と睡眠をしっかりとり、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

食事のマナーを身につけよう



できているかチェックしてみよう!

《食事のしせい》

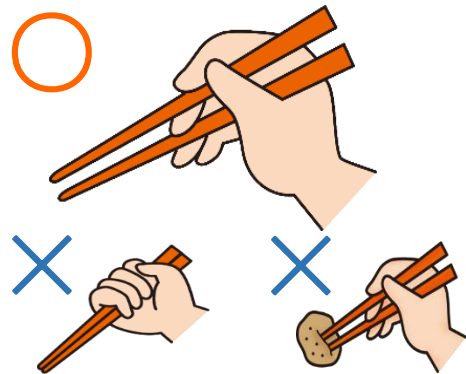
- 両足が地面ぴったりついていませんか?
- いすに深く座っていますか?
- 背すじは伸びていますか?

☆よい姿勢で食事をすると、かむ力、かみ合わせる上下の歯の面積やかむ回数が増えます。



《はしの持ち方・使い方》

- はしは正しく使えていますか?



《食事のあいさつ》

- 「いただきます!」「ごちそうさま!」のあいさつをしていますか?



動植物のいのちや食べ物育ててくれた人、作ってくれた人に感謝の気持ちを込めて、あいさつをしましょう。

はしを上手につかって魚を食べよう

5/16の献立に登場



さわらの梅みそ焼き

【作り方】

- Aの調味料を混ぜる。
- さわらにAの調味料を付けて30分程度冷蔵庫に入れておく。
- グリルで焼く場合は、弱火で5~6分程焼き、焦げ目が付いたら裏返して3~5分ほど弱火で焼く。
フライパンで焼く場合は、クッキングシートを敷いて5~6分弱火で加熱した後、裏返して5分程焼く。

【材料】(4人分)

さわら切り身(50g)・・・4切

- A
- みそ・・・大さじ1
 - みりん・・・小さじ1と1/2
 - 梅干し・・・20g

さかなのたべかた



1 ひれをとって、おこがわにおきます。



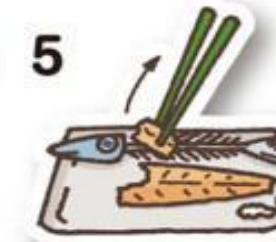
2 あたまのうしろからしっぽにむかってたべます。



3 うえのみをたべたら、しっぽをはさみ、ほねはすします。



4 あたまとほねをおこがわにおきます。



5 したのみもひだりからたべます。



6 たべ終わったらのこったものをきれいにまとめておきます。

★北栄町のホームページに給食の写真を毎日掲載しています。是非ご覧ください。



QRコード