

風薫るさわやかな季節になってきました。5月のはじめにはゴールデンウィークがあります。連休中も学校がある日と同じように規則正しい食生活を心がけましょう。生活リズムが崩れると、頭がぼーっとしたり、疲れやすくなったりします。元気に登校できるように「早寝・早起き・3食バランスよく食べる」ことを意識しましょう！

今月の給食目標
「食事のマナーに気をつけよう」

食事のマナーは一緒に食べている人に嫌な思いをさせないよう、相手を「思いやる気持ち」から生まれました。マナーを守って楽しく、気持ちのよい食事の時間にしましょう。

やってみよう！マナークイズ！
下の絵でマナーが守られているものに○を、まちがっているものに×を書きましょう。

<p>1 口に食べ物が入ったらままおしゃべりする</p>	<p>2 「いただきます」と言ってから食べる</p>	<p>3 ひじをついて食べる</p>	<p>4 かまわずに急いで食べる</p>
<p>5 食べている途中で立ち歩く</p>	<p>6 茶わんやしるわんを正しく持って食べる</p>	<p>7 食事中にふさわしくない話をする</p>	<p>8 まわりの人とふざけながら食べる</p>

答え: ①× ②○ ③× ④× ⑤× ⑥○ ⑦× ⑧×
何問正解できましたか？クイズといっしょに自分の食べ方をふりかえてみましょう。

Let's cook!

～鶏肉のさっぱり煮～ 5月25日(火)の給食より
調味料をあわせて煮るだけで簡単に作ることができます。連休中は料理に挑戦してみませんか？

<p>材料 (4人分)</p> <p>鶏もも肉 1枚 (約300g) 一口大にカット</p> <p>しょうが ひとかけ</p> <p>にんにく ひとかけ</p> <p>水 1カップ (200ml)</p> <p>酒 おおさじ1</p> <p>こいくちしょうゆ おおさじ2</p> <p>砂糖 おおさじ2</p> <p>酢 おおさじ2</p>
--

<p>作り方</p> <p>①しょうがとにんにくはみじん切りにし、鶏肉は一口大にカットしておく。</p> <p>②鍋にしょうがとにんにく、調味料を入れて火にかける。</p> <p>③煮立ったら鶏肉を入れて煮ていく。</p> <p>④肉に火が通り、煮汁が少なくなったら完成！</p> <p>※鶏肉は骨付きの手羽元を使ってもおいしいですよ♪</p>
--



給食だより

令和2年 3月
宝立小中学校
7～9年用

風薫るさわやかな季節になってきました。5月のはじめにはゴールデンウィークがあります。連休中も学校がある日と同じように規則正しい食生活を心がけましょう。生活リズムが崩れると、頭がぼーっとしたり、疲れやすくなったりします。元気に登校できるように「早寝・早起き・3食バランスよく食べる」ことを意識しましょう！

今月の給食目標 「食事のマナーに気をつけよう」

食事のマナーは一緒に食べている人に嫌な思いをさせないよう、相手を「思いやる気持ち」から生まれました。マナーを守って楽しく、気持ちのよい食事の時間にしましょう。

あなたの食べ方大丈夫!?
食事のマナーを
確認しよう!

「注意されないから大丈夫!」と思っていませんか?
大人になると、家族や友達以外の人と食事を共にする機会が増えます。その時に「食べ方のきれいな素敵な人だな」と感心されるように、自分の食べ方をチェックしてみましょう!

悪い見本を用意しました。こんなふうになっている人はいませんか?
正しいマナーを確認してみましょう。

食事の場にふさわしい
内容を話す

足はまっすぐ床につける



口に物を入れてしゃべらない

ひじをついて食べない

背筋をのばして姿勢よく

～鶏肉のさっぱり煮～ 5月25日(火)の献立より

調味料をあわせて煮るだけで簡単に作ることができます。連休中は料理に挑戦してみませんか?

Let's cook!

材料 (4人分)
鶏もも肉 1枚 (約300g) 一口大にカット
しょうが ひとかけ
にんにく ひとかけ
水 1カップ (200ml)
酒 大さじ1
こいくちしょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ2
酢 大さじ2

作り方
①しょうがとにんにくはみじん切りにし、鶏肉は一口大にカットしておく。
②鍋にしょうがとにんにく、調味料を入れて火にかける。
③煮立ったら鶏肉を入れて煮ていく。
④肉に火が通り、煮汁が少なくなったら完成!
※鶏肉は骨付きの手羽元を使ってもおいしいですよ♪