

# 給食だより 5月号

令和6年度  
珠洲市立緑丘中学校

木々の緑も鮮やかさを増し、さわやかな季節になりました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたことと思います。疲れが出やすい時期でもあるので、規則正しい生活を心がけるとともに、早めに就寝したり、湯船にゆっくりつかったりして、しっかりと休養もとりましょう。

## 5月の給食目標 食事のマナーに気をつけよう

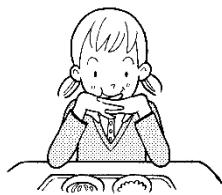
食事のマナーは、本来、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。堅苦しいものとするのではなく、「食事をより楽しむための近道」と考えて、マナーを守って食事をしましょう。今のうちに基本的なマナーをマスターしておけば、大人になってから食事の場面できっと役立ちますよ！

こんなこと  
していませんか？

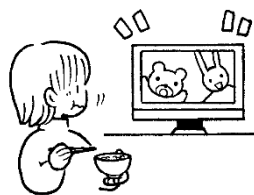
### マナー CHECK



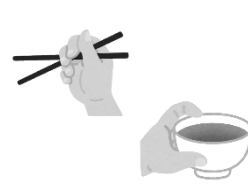
姿勢が悪い



ひじをついている



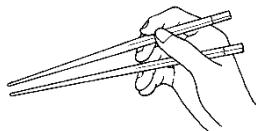
ながら食べ



はし・食器の持ち方

## これが正しい持ち方！

食べこぼしを防いで食べやすく、見た目も美しく見えます。



### はし

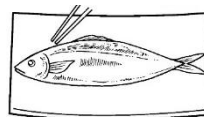
上のはしは、鉛筆を持つように持ちます。下のはしは、親指のつけ根と薬指の第一関節辺りで軽く持ちます。



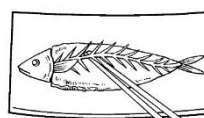
### 茶わん

親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹に茶わんの底をのせます。親指は茶わんのへりにかけます。

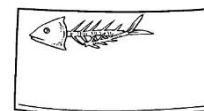
## 魚 きれいに 食べられるかな？



骨にそって頭の方から食べます。

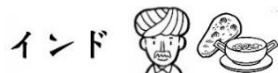


頭と骨をはずして端におきます。裏側はひっくり返して食べないように。



身はきれいに食べ、骨などの残りは端によせておきます。

## 世界の国の マナー



インドでは、カレーなどを食べる時に手を使って食べます。これは「料理を手でも味わう」ため温度や手触りも含め、食べ物を楽しんでいるといえます。



ごはんが入った茶わんや汁物のわんは、手に持たずに、テーブルの上においたままさじで食べます。持ち上げるとマナー違反です。日本とは真逆ですね。

## 旬の食材 さわら



16日の給食に登場する「さわら」。春が旬の魚です。漢字でどのように書くか知っていますか？魚へんに春で「鱈(さわら)」と書きます。身がやわらかくて食べやすい魚です。16日は甘みのあるみそ味がおいしい西京焼きで味わいましょう。