

# きゅうしょく がつごう 給食だより5月号

～食事マナー 編～

おうちの方と一緒に読みましょう。

5月の給食目標は、「正しい食べ方をしよう」です。

食事マナーは、子どもたちが豊かな社会生活を送る上で必要不可欠なものであるとともに、食器の配置、箸使いをはじめとする日本の食文化の継承という観点からとても重要です。

食事マナーは、少しずつ時間をかけながら繰り返し行うことで理解が深まり、習慣化されます。

食事の時間を楽しい時間にするために、どのようなことに気をつければよいのかをご家庭でも考えてみましょう。

## ★家族でチェック！食事マナーチェック表★

チェックしてみよう！！

- 食事の前後のあいさつ（いただきます、ごちそうさま）をしている。
- 茶わんや汁わんを手にとって食べている。
- 箸を正しく持って使うことができている。
- 食器の配置（主食、主菜、副菜、汁物）が正しくできている。



## ～大人気！！給食レシピ（キムチごはん）～



### 【材料】

- ・米 400g（+規定の水）
- ・にんじん（千切り）40g
- ・しょうが（みじん切り）少々
- ・キムチ（短冊切り）100g
- ・豚肉 小間切れ100g
- ・ごま油 適宜
- ・砂糖 小さじ1
- ・醤油 小さじ2
- ・酒 小さじ1

### 【作り方】

- ① 米を研ぐ。
- ② 野菜を切る。
- ③ ごま油でしょうがを炒め、香りを出し、豚肉、野菜の順に炒めていく。
- ④ ③と①を合わせ、調味料を加える。キムチの汁は好みで加減する。
- ⑤ 炊飯する。