

スクールランチ (給食だより)NO.9 R5.1.12(清原中学校)



本年も給食だよりを通して、学校でのさまざまな食育の取組や情報などをお知らせしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

1月には、全国学校給食週間があります。給食の献立のことや、印象に残っている出来事などを、ぜひおうちで語り合ってみてください。

学校給食週間を通して学ぼう

1月24～30日は「学校給食週間」です。

日本の学校給食は、明治時代に始まりましたが、その後、太平洋戦争の影響で中断されてしまいました。学校給食週間は、戦後、海外からの温かい支援で学校給食が再開されたことを記念し、1950年(昭和25年)から行われています。

わたしたちの食生活を取り巻く環境は、時代とともに大きく変化し、不規則な食事や偏った栄養摂取などによる健康面への懸念、さらに、食卓を囲んでのさまざまな交流の機会なども減ってきています。

こうした中、学校給食は、栄養補給の面だけでなく、食に関する正しい知識や、望ましい食習慣を身につけるといふ、新たな役割を担っています。

学校給食週間中、清原地域学校園では、食事マナーについて考えてもらおうと、おはしの使い方を考えながら食べることができるメニューをとり入れています。

感謝の心でいただきます！

食べることは、生きることです。人は食べないと生きていけません。食べ物がわたしたちの体をつくり、動かし、調子を整えてくれます。また、その食べ物の生産者や料理を作ってくれた人たちがいるおかげで、食べることができています。食べ物や食事に関わる人々に、感謝していただきましょう。

食べ物を大切にする



米や魚、野菜など、動植物の命をいただいています。その命を粗末にしないよう、感謝し、大切にいただきます。

食事のあいさつをきちんとする



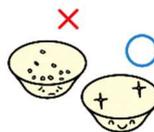
食事のあいさつの「いただきます」「ごちそうさま」には、食べ物の命や料理に関わる人々への、感謝の気持ちが込められています。

食事のマナーを守る



食事のマナーを守って食べることは、食べ物や料理を作ってくれた人の思いを大切にすることにもつながり、感謝の気持ちが伝わります。

後片付けをきちんとする



食器に食べ残しがないようにしたり、食器を下げたりするなど、後片付けをきちんとすることで、食事を準備してくれた人々への感謝の気持ちが伝わります。

黄ぶなランチ 1月18日(水)

宮っ子ランチの冬のメニューは、「黄ぶなにちなんで健康になろう献立」です。「昔、病気が流行した時に、黄色いぶなが市中心部の田川で釣れ、病人がその身を食べたところ治った。」という伝説にちなんで、同じく黄色のゆずを使った「ゼリー」や、宇都宮市の郷土料理「かんぴょうの卵とじ汁」、宇都宮産の里いも・玉ねぎ・豚肉を使った「コロッケ」などができますので、楽しみにしててください。

宮っ子ランチ



【 全 国 学 校 給 食 週 間 】 1月23日~27日実施

食事マナー（はしづかい）に気をつけて食べましょう！

| | 1月23日(月) | 1月24日(火) | 1月25日(水) | 1月26日(木) | 1月27日(金) |
|--------|--|--|--|---|--|
| 献立名 | 麦入りごはん 牛乳 白身魚のかず漬け焼き ごま和え 豚バラ肉と大根の煮物 | 二色丼 牛乳 おひたし まろやか味噌汁 とちおとめミルクゼリー | 麦入りごはん (韓国のみ) 牛乳 さばのカレー味噌漬け焼き 塩こんぶ和え 豆乳仕立ての野菜汁 | 麦入りごはん 牛乳 酢豚 小松菜と豆腐のスープ ヨーグルト | 肉うどん 牛乳 ごぼうかき揚げ 野菜のごまマヨ和え みかんゼリー |
| | 切りさく | 集める | 巻く | つまむ | はさむ |
| ひとくちメモ | 箸を使って『切りさく』動きをしてみましょう。おおかずに、箸を刺して食べている人はいませんか。 箸を刺して食べるのはマナー違反です。箸で口に入る大きさに切ってから食べましょう。 | 箸を使って『集める』動きをしてみましょう。 「ごちそうさま」をする前に、お皿やお椀などにご飯粒を残したままになっていないか確認しましょう。 | 『巻く』は、箸を使ってご飯を海苔で巻いてみましょう。 箸を上手に使えると、食べるのが大変でなくなり、スピードアップにつながります。 | 『つまむ』は、肉や野菜をつまんで上手に口に運んで食べます。 小さなものをつまむことができるのは箸だけです。 皿に口をつけて料理をかきこむのはマナー違反とされています。 | 最終日は『はさむ』動きをしてみましょう。 すべりやすいうどんなどは、二本の箸でしっかり挟んで、口まで運びましょう。 |

きりさく



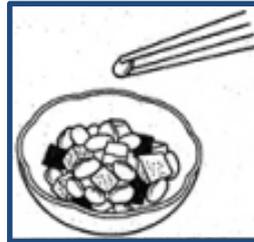
集める



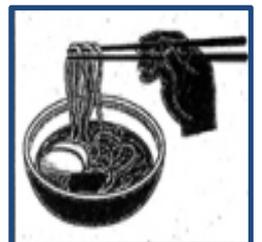
巻く



つまむ

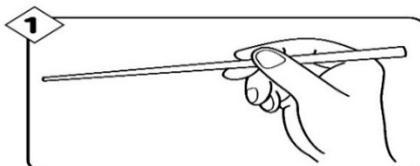


はさむ

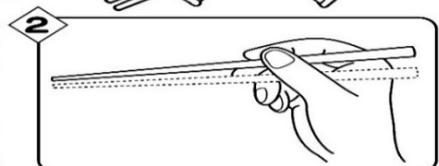


箸の持ち方をもう一度確認してみよう！

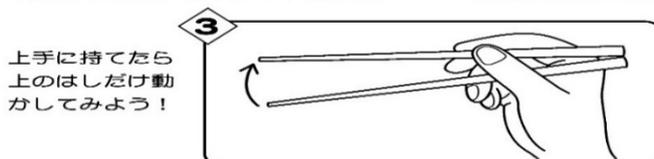
はしの持ち方 レッスン!



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!

