

給食だより

令和6年度 5月号
氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。家族そろって、いただきますをしましょう。

木々の緑がまぶしい5月、新しい学年が始まり1か月が経とうとしています。新しい学年、学校生活に少しずつ慣れている最中ですね。新しい友だちと新しい味に出会いながら、じっくり味わう給食時間にしていきます。そのためのポイントを紹介します。

かっこいい食べ方をしよう



①食器の配ぜんを確認

おかずは奥側。基本的に主菜は食器を持たず箸をのばして食べます。右手に箸を持っている場合、右の方が手をのばしやすいため、**主菜は右側**。



デザートは飲み物の反対側に置くため**左側奥**。

飲み物は箸を置いてきき手で取るため、**右側奥**。

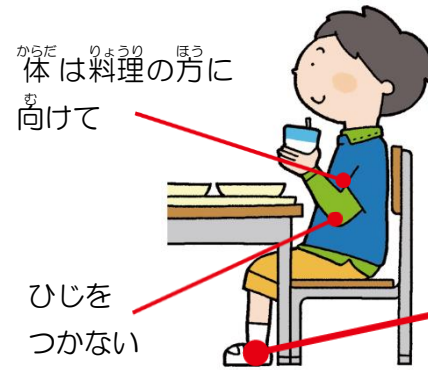
箸を右手で持つ人が多いため、一番持ち上げる回数が多いご飯茶碗は**左側手前**。

箸の向きに注意！箸先が利き手と**反対側**。

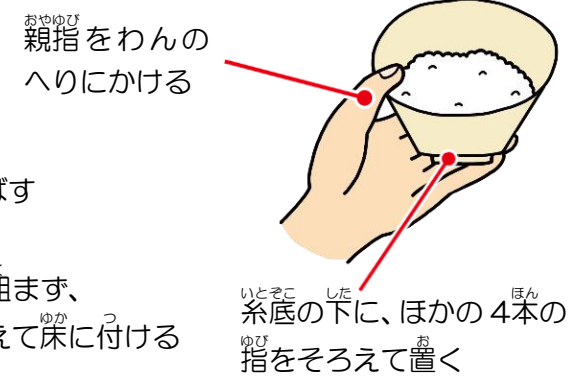
汁物 二番目に手に取る回数が多く、また一番こぼしやすい汁物は**右側手前**。

正しく食器を置くことで自然と利き手を考慮した一番食べやすい形になっています。また、一番手に取りやすいご飯や汁物などは唾液の分泌を促すため食欲増進につながります。つまり、正しく食器を置くことで健康にも配慮した食べ方へつながる形にもなります。

②背中を伸ばして



③お茶わんは手に持って



年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?

幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになることがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためです。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。



「食べられない」こともある



好き嫌いで「食べない」のではなく、人によって「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや宗教上の理由などによります。これらは好き嫌いとは違うので、覚えておいてください。

今月の「味めぐり」

5月「山口県」



山口県は本州の最西端に位置する県で、温暖な気候、文化、歴史に恵まれています。山口県民のソウルフードといえば「瓦そば」ですが、給食が基になった「チキンチキンごぼう」というソウルフードもあります。今回の給食では、生産量の多い「れんこん」を使用した「チキンチキンれんこん」が登場します。

