

給食だより



令和6年度
10月号

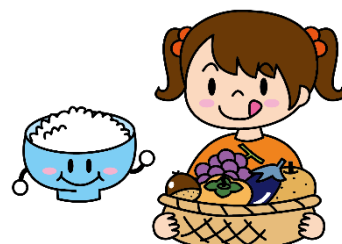
(毎月19日は食育の日)

●家族一緒に読みましょう

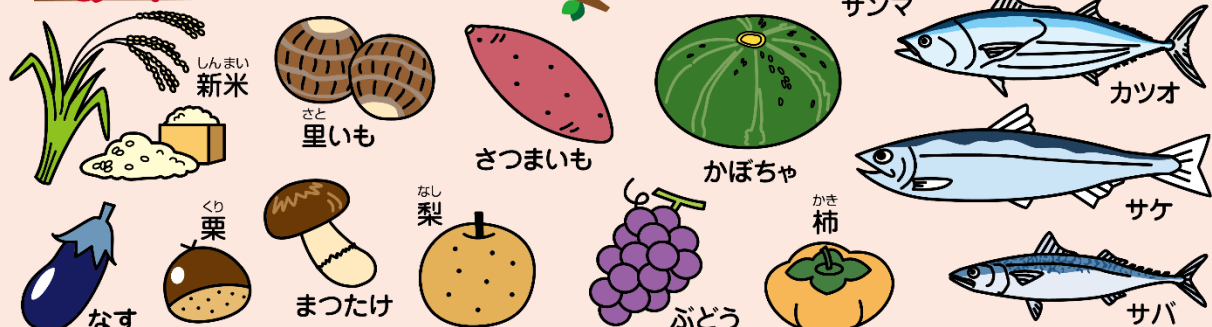
氷見市立湖南小学校

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いも等、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオ等の魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の美りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。

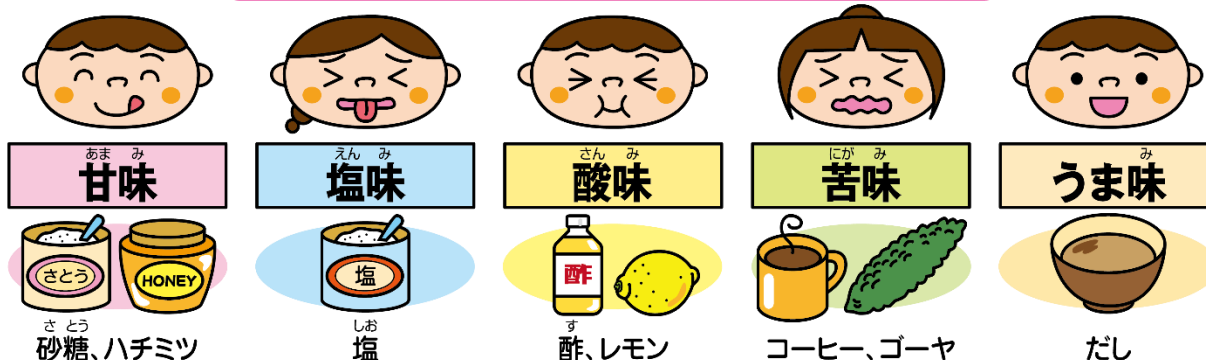


秋に美味しい食べ物



皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組合せによって、様々な味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度等、様々なことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物



意識していますか?

食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身に付けましょう。

正しい姿勢

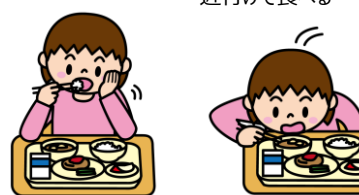
- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



やりがちなマナー違反



食器を持たずに顔を近づけて食べる

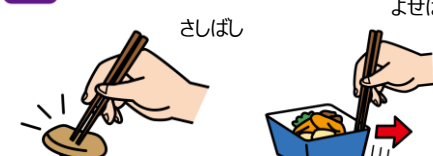


はしの持ち方



● はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。

やりがちなマナー違反



おわんの持ち方

● 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



やりがちなマナー違反



! 食事中に気を付けたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。



周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。



かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。



食べている途中で立ち歩くのはやめましょう。

