給食だより



令和８年度
１１月号

（今月は富山県食育推進月間です）　●家族と一緒に読みましょう　氷見市立湖南小学校





今月は、「富山県食育　推進月間」です。学校給食とやまの日献立や６市いちおし献立の日等、氷見産や富山県産の食材をたくさん使った給食をいただきます。

いただく命や関わってくださった人々に感謝の気持ちを忘れず、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。

給食から学ぶ 和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理等、地域や日本に伝わる食文化

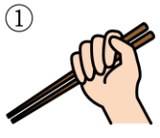


はしを上手に使って、きれいに食べよう

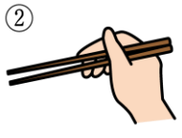


あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？

①



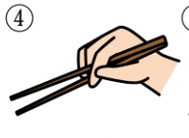
②



③



④



⑤





【 正しい持ち方は⑤です 】

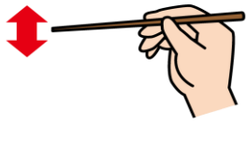
左利きの人はこんな形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①１本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「１」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう１本のはしを通し、薬指で支える。



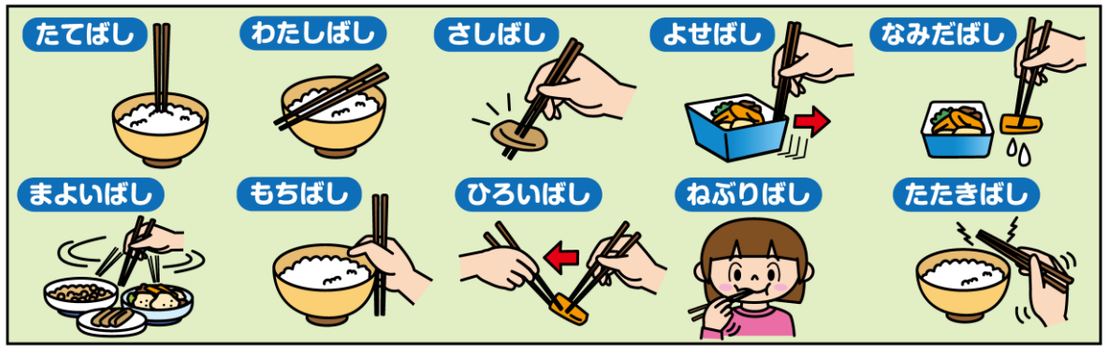
④上のはしだけを動かして、はし先を開いたり閉じたりする。



下のはしは動かしません。

はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。





まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。

ご飯や汁物が入っている
おわんは手に持ち、
姿勢よく
食べましょう。



食べ物が口に入っている
ときは、
口を閉じま
しょう。



みんなが楽しくなる話を
心がけましょう。



お話給食 本にちなんだ給食を味わおう！

2日（月）



5日（木）



6日（金）



9日（月）



10 月 27 日～11 月 9 日は「読書週間」です。これに合わせ、給食では今月もこの期間に「お話給食」として、図書室にある本の内容にちなんだ料理が登場します。この機会に、ますます読書に親しみ、心の栄養もたっぷりにしていきましょう。