

5月 食育だより

川口市立十二月田小学校
令和7年5月

☆毎月19日は食育の日☆

こんげつ しょくいくもくひょう 今月の食育目標

～食事のマナーを身につけよう～

食事のマナーについて意識できていますか？下のチェックリストを参考にふり返ってみましょう！

しょっき 食器

- ☐ 茶わんや汁物の置き方・配置
- ☐ はしの持ち方・使い方
- ☐ 和食ははし、
洋食はスプーンを使用する。



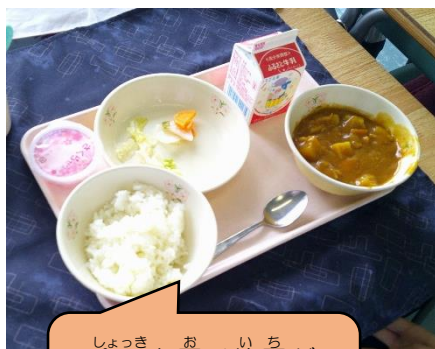
ねんせい
さすが6年生！

た がた 食べ方

- ☐ 背筋を伸ばして、ひじをつかずに食べる。
- ☐ 食器を持って食べる。
- ☐ 音を立てずに食べる。
- ☐ かきこんで食べない。
- ☐ 食器をなめない。
- ☐ 口に入ったまましゃべらない。

じゅんび かたづ 準備・片付け

- ☐ 手洗い・うがい
- ☐ 「いただきます」「ごちそうさまでした」を言う。
- ☐ 食器にご飯粒や食べかすが残っていない。



しょっき おく い ち
食器を置く位置が
完璧です！

せすじ の
背筋が伸びて、きれいな
姿勢で食べられています！



しょっき はんつぶ
食器にご飯粒が
1粒も残っていません！

なぜマナーを守るのか…？

マナーを守ると、一緒に食事する人を嫌な気持ちにさせず、皆が気持ちよく食事をするができます。食事は毎日のことであり、少しの嫌な気持ちや楽しい食事が積み重なることで、人間関係に大きな影響を与えることがあります。

また、手洗いをしたり口に入ったまましゃべらなかつたりすることで病気を予防できる他、姿勢よく食べることで食べ物が消化されやすくなるなど、たくさんのメリットがあります。給食や家庭での食事でもマナーについて意識してみましょう。

きゅう
給しょく
食

が

で

き

る

ま

で

のうひんへん
～納品編～

納品とは給食で使う食品を受け取ることです。賞味・消費期限や産地、温度、においなどを確認し、安全な食品のみ受け取ります。多い時ではトラック1台分の野菜や200kg以上のお肉が来ることもあります。

あさ
朝

にんじんだけでなんと
200 kgあります！

ごご
午後

冷凍食品は-15℃以下
でないと受け取れません！

かてい きゅうしょく
ご家庭で給食メニューを作ってみませんか？

♪ 若竹汁 ♪

【材料：給食4人分】

- ・木綿豆腐…120g
- ・たけのこ水煮…60g
- ・たまねぎ…60g
- ・乾燥わかめ…3.2g（乾燥状態）
- ★ 塩…3.2g
- ★ だしのもと…4g
- ★ こいくちしょうゆ…8g
- ・水…640g

【作り方】

1. 食材の下処理をします。木綿豆腐はさいの目切り、たけのこの水煮はよく洗って食べやすい大きさに、たまねぎは約1cmにスライスします。
2. 鍋に水を入れて沸騰させ、たけのこを入れて煮ます。
3. たけのこが煮えたら木綿豆腐とわかめを入れます。
4. 調味料（★）を加えて味を整えます。

※学校給食での分量です。ご家庭で調整をお願いします。

【一口メモ】

生のたけのこの下処理は面倒に思われがちですが、それを乗り越えると水煮とは違う甘味や食感を味わうことができます。旬のこの時期に生のたけのこを味わってみてはいかがでしょうか？

〈たけのこの下処理方法〉

- ①流水でたけのこの土を落として外皮を2～3枚とり、火の通りをよくするために半分に切ります。
あくが多い穂先は3cm程斜めに切り落とします。
- ②鍋にたけのこ、たけのこがひたひたに浸かる位の水を入れ、米ぬかか米のとぎ汁を入れます。
たけのこは切り口が下を向くように入れます。
- ③落し蓋をし、中火で約30分ほど茹でます。
- ④常温で4～5時間程冷ました後、流水でたけのこについた米ぬかを落として皮を剥いて終了です。