



川口市立十二月田小学校  
令和8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

しょくじ  
～食事のマナーを身につけよう～

しょくじ 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！

じゅんび かたづ  
準備・片付け

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

しょっき  
食器

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

た がた  
食べ方

- せすじ の 背筋を伸ばして、ひじをつかずに食べる。
- しょっき もって 食器を持って食べる。
- おと た 音を立てずに食べる。
- かきこんで 食べない。
- しょっき をなめない。
- くち はい 口に入ったまましゃべらない。



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  
ことができます。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  
ほか、姿勢よく食べることで食べ物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よう。



ごはんは、給食で週に大体3回登場する日本人の主食です。昔から日本人の食生活には欠かさない存在であり、現在でも多くの人々に愛されています。田んぼで収穫した米は、外側の硬い部分を取り除きます。その取り除く量の多さによって色や名前、栄養価が変わります。



栄養価が高い  
 茶色っぽい

栄養価が低い  
 白色っぽい

玄米

3分づき

7分づき

白米

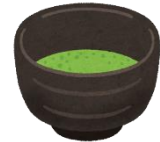
石川商店ホームページより引用

とちせんせい ちょうせんじょう  
**遠池先生からの挑戦状！**

給食で  
 強化米を発見せよ！

給食で使用しているお米は白米のため、栄養分が玄米に比べると低くなります。そのため、強化米というビタミンCを多く含んだ黄色い米粒が混ざっていることがあります！見つけられる人はいるでしょうか…??

かてい きゅうしょく つく  
**ご家庭で給食メニューを作ってみませんか？**



♪ 笹かまぼこの抹茶揚げ ♪

【材料：給食4人分】

・笹かまぼこ…160g (約8コ)

【衣】

- ・小麦粉…16g
- ・抹茶…0.4g
- ★ 塩…0.16g (乾燥状態)
- ・水…16g

・揚げ油…適量

【作り方】

1. 衣を作ります。★の調味料などを混ぜ合わせます。
2. 笹かまぼこに衣をつけます。
3. 約175℃で2分30秒揚げます。
4. 余分な油をきって完成です。

※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】

4月下旬から5月下旬にかけて、新茶が旬を迎えます。新茶はお茶が持つ甘味やうま味が強く、渋みや苦みが少ないのが特徴です。余った抹茶は、水出しして飲んだり、ごはんに入れて食べたり、スイーツづくりでアクセントに使用したり、様々な使い方が出来ます。