

給食だより

令和5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く最中ですね。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いたします。

かっこいい食べ方をしよう

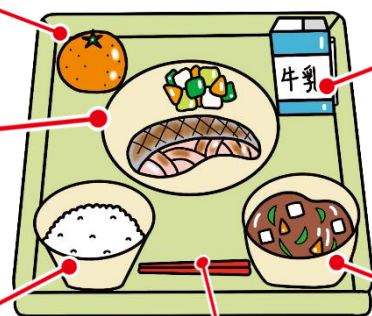
～食べることに集中できる機会を利用して～

①食器の配ぜんを確認

デザートは左側奥

おかずは奥に

ご飯は手前の左側



箸の向きに注意
箸先が自分の左側

飲み物は箸を置いて利き手で取るため、基本的には右側奥

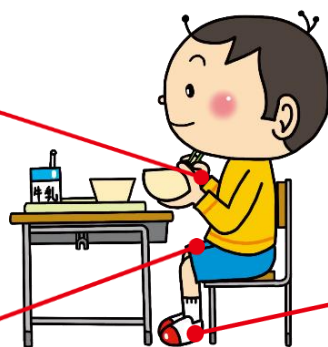


みそしる・スープは手前の右側

②背中を伸ばして

体は料理の方に向けて

ひじをつかない

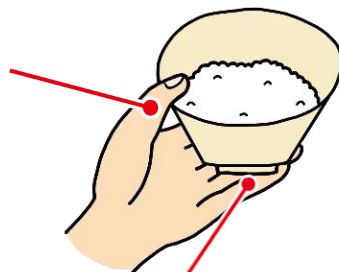


背筋を伸ばす

足を組まず、そろえて床に付ける

③お茶わんは手に持って

親指をわんのへりにかける



糸底の下に、ほかの4本の指をそろえて置く

手洗いは簡単でとても有効な予防法

なぜ、予防になるの？



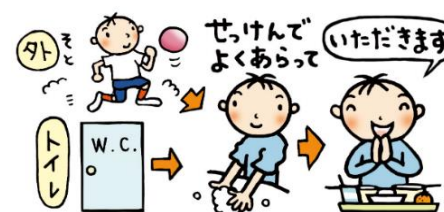
ウイルスは、人間の体の中の細胞を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜をさわったり、食べ物にふれたりすることで、ウイルスは体内に侵入してしまうのです。

ウイルスをしっかりと落とすためには？



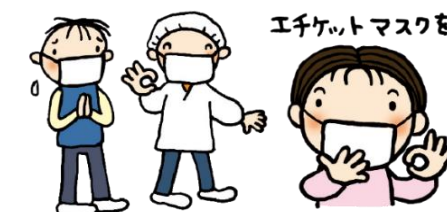
せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは「ハッピーパースデー」の歌が2回歌える20～30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

いつ洗う？



食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。給食当番の人は白衣に着替える前にきちんと手を洗いましょう。

人にうつさないように注意して！



給食当番の人は毎日の健康状態に注意し、体調が悪くときは代わってもらいます。せきやくしゃみが出る人は、ウイルスを含んだしぶきを周りにまき散らさないよう「エチケットマスク」をしましょう。

世界の味めぐり献立 ～シンガポール～

昨年に引き続き、今年も世界の味めぐり献立が給食に登場します。日本に和食があるように、世界の国にはそれぞれ食文化があり、郷土料理やその土地でとれた食材を生かした料理があります。給食だよりでは、給食に登場する国の食文化についてお届けしていきます。



中国系、マレー系、インド系など多民族の国なので、様々な料理を食べることができます。

一回の食事量は多くありませんが、回数を多く食べます。

シンガポール・チキンライスってなに？

シンガポールの国民食で、鶏の出汁に生姜やニンニクを混ぜ合わせたスープで炊いたライスに、柔らかく煮込んだ鶏肉をのせた料理です。

*給食では、自分でチキンをごはんの上のせていただきます

