

給食だより

令和7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る最中ですね。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。

食育ピクトグラムとは？

食育ピクトグラムは、食育の取組を子供から大人まで誰にでもわかりやすく発信することを目的として、12項目の絵文字(ピクトグラム)が農林水産省で制作されました。今年度の給食だよりでは、「食育ピクトグラム」を通して情報をお届けします。



食育ピクトグラム①みんなで楽しく食べよう

1 みんなで楽しく食べよう



「共食」という言葉を耳にしたことはありますか。

「共食」とは、家族や仲間が食卓を囲んでコミュニケーションをとりながら食事することをいいます。給食も共食の1つですが、子どもたちが「食」について学ぶ最も身近な場所は家庭です。家族との食事を通して、みんなで楽しく食べることで、コミュニケーション力やマナーを身につけ、健康的な食生活を送ることができます。

【食の知識が身につく】

みんなで楽しく食事の準備をしたり、食べたいものを話し合ったりすると、食べ物に興味・関心が持てるようになります。

【食事の楽しさが分かる】

コミュニケーションを通して、人の気持ちが分かるようになり、思いやりの心が育ちます。



食器の配ぜんを確認しよう！

おかずは奥側。基本的に主菜は食器を持たず箸をのばして食べます。右手に箸を持っている場合、右の方が手をのばしやすいため、主菜は右側。

デザートは飲み物の反対側に置いたため左側奥。



飲み物は箸を置いて利き手で取るため、右側奥。

二番目に手に取る回数が多く、また一番こぼしやすい汁物は右側手前。

箸を右手で持つ人が多いため、一番持ち上げる回数が多いご飯茶碗はすぐ左手でとれるように左側手前。

箸の向きに注意！箸先が利き手と反対側。

正しく食器を置くことで自然と利き手を考慮した一番食べやすい形になっています。また、一番手に取りやすいご飯や汁物などは唾液の分泌を促すため食欲増進につながります。つまり、正しく食器を置くことで健康にも配慮した食べ方になります。

今月の「味めぐり」

5月「高知県」



高知県は山や海の幸に恵まれており、中でも消費量日本一を誇る「かつお」の産地です。また、朝の連続テレビ小説「あなただけ」でも話題の、アンパンマンの作者「やなせたかし」さんの出身地でもあります。

給食では、かつおフライやアンパンマンのムース、土佐の方言で「集まり」や「仲間」を意味する、ぐる煮が登場します。

