



食育だより

半田市立乙川中学校

平成29年5月19日

毎月19日は食育の日!

楽しい給食時間にしましょう

新年度が始まってひと月がたちました。そろそろ新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。給食時間もリラックスして過ごしている様子が見られますが、緊張感がなくなったためか、右のような気になる行動をしている人がちらほら…。みんなが気持ちよく給食時間を過ごせるように、食事のマナーを守りましょう。

給食時間はこう過ごそう!

背筋を伸ばし、食器・はしはきちんと持つ

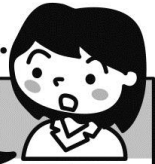
食べるときは口をとし、よくかんで食べる

食事にふさわしい会話をし、楽しい雰囲気ですごす

感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べましょう



こんな人はいませんか?



口に食べ物が入っているときに話す



食事中に立ち歩く



よくかまずに食べる



姿勢が悪い

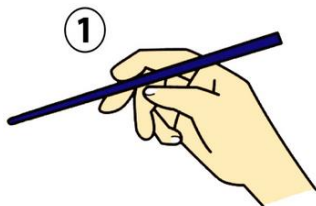


食事中にふさわしくない話をする

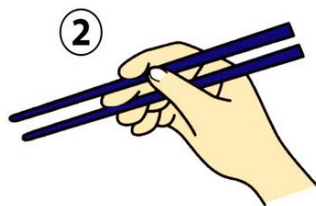


【箸の持ち方】

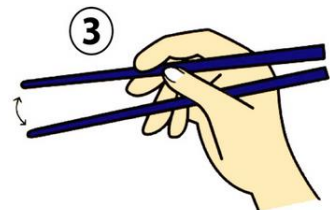
みなさんは正しい箸使いができていますか? 正しい箸使いは、見た目が美しいだけでなく、食べやすいです。普段の食事の中で繰り返し使っていきながら、箸の持ち方を身に付けていきましょう。



①鉛筆を持つように、親指、人差し指、中指で1本の箸を持ちます。



②もう1本の箸を親指の付け根と薬指で固定するようにします。



③食べ物をつかむときには下の箸は動かさずに上の箸を中指にすべらせるように動かします。



新緑が美しい、さわやかな季節になりました。環境が変わったことによるストレスや疲れが出てくる時期ですが、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。

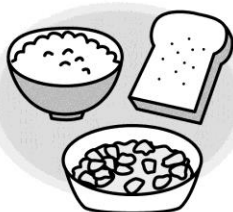
朝ごはんの効果



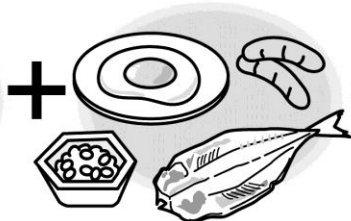
- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに

主食



主菜



副菜・汁物



さらに、果物や牛乳・乳製品お加えてバランスアップ！



作ってみよう！今月のおすすめレシピ☆

『おにぎらず』

【材料・1個分】

ごはん・・・・・・・・お茶わん1杯分
レタス・・・・・・・・1～2枚
スライスチーズ・・・1枚
ツナ缶・・・・・・・・1/3缶
マヨネーズ・・・・・・適量
のり・・・・・・・・1枚

具には、ハムやきんぴら、サラダなどでもOKです！



【作り方】

- ① ツナとマヨネーズをまぜる。
- ② サランラップの上にのりを置き、ごはんをのせる。
- ③ のりの上にごはん、レタス、ツナ、チーズの順にのせ、さらにごはんをのせる。
- ④ のりで具をしっかりつつむ。
- ⑤ ラップでしっかりつつんで、しばらく置いておく。
- ⑥ のりがしんなりしたら、包丁で切ってできあがり。

