



5月給食だより

令和5年4月28日

陸別町給食センター

食事のマナーについて

食事にはエネルギーや栄養をとる以外にも、人と人とのつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事のマナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。

食事のあいさつについて

いただきます

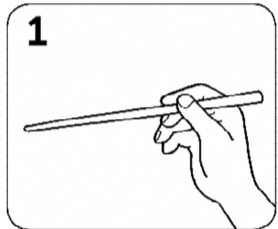
食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。



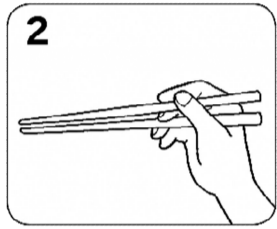
ごちそうさまでした

漢字で『ご馳走さま』と書き、「食事を用心するために駆け回ってくれてありがとう」という意味が込められています。

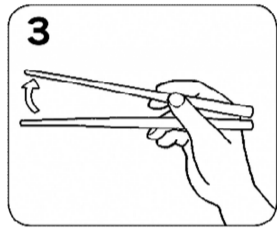
正しいはしの持ち方について



上のはしは正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。

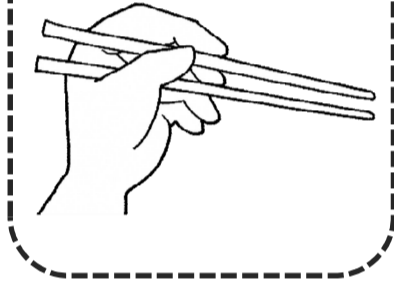


下のはしは親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

ひだり左ききの場合

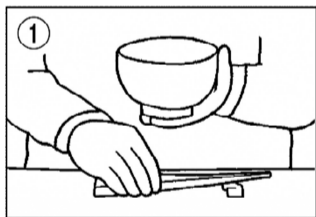


「ながら食べ」していませんか？

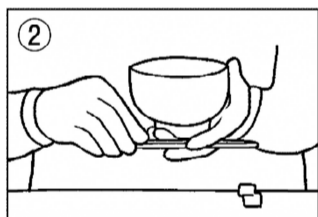


意外と知らない!?

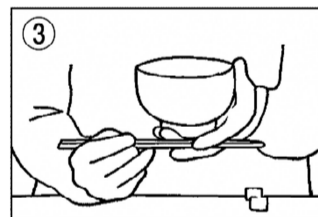
器とはしの取り上げ方について



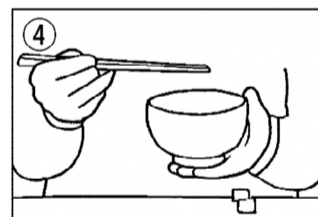
器は両手で持ち上げ、左手にのせます。右手ではしを取ります。



器の下の左手の人差し指と中指の間で、はしをはさみます。



右手をすばらせて、はしを下の移動させ、はしを持ちます。



はしを左手から外します。

食事は栄養をとる以外にも、料理をしっかり味わい、一緒に食べる人と楽しく過ごす時間です。しかし、テレビやスマホを見ながらだと料理や会話に集中できません。また、食事に関係のないものはテーブルの上に置かないのがマナーです。楽しい雰囲気でも食事をするためにも、食事に集中できる環境をととのえましよう。

献立のお知らせ

11日：山菜うどん

陸別町の「ふき」「わらび」を使用した山菜うどんです。春が旬の野菜は、山菜のように苦味があるものが多いです。(アスパラ、菜の花、たけのこ等) 春野菜の苦味は、ポリフェノールなどが由来していますが、春野菜をとることで、冬の間ため込んだ老廃物を解毒する役割や代謝を上げる役割があるといわれています。山菜の苦みや香りを楽しみつつ、栄養もしっかりとって元気な体をつくりましよう。



25日：春キャベツとベーコンのペペロンチーノ

陸別町のゲゼレ工房のスライスベーコンと、発芽にんにくをたっぷり使用したパスタです。発芽にんにくとは、茎の部分だけでなく、芽が10センチメートル程のびたもので芽も食べることができます。普通のにんにくに比べ、ミネラルが豊富なのも特長的です。

