

# ランチタイム がつ 5月

久留米市教育委員会  
久留米市栄養教諭等研究会  
久留米市中央学校給食共同調理場

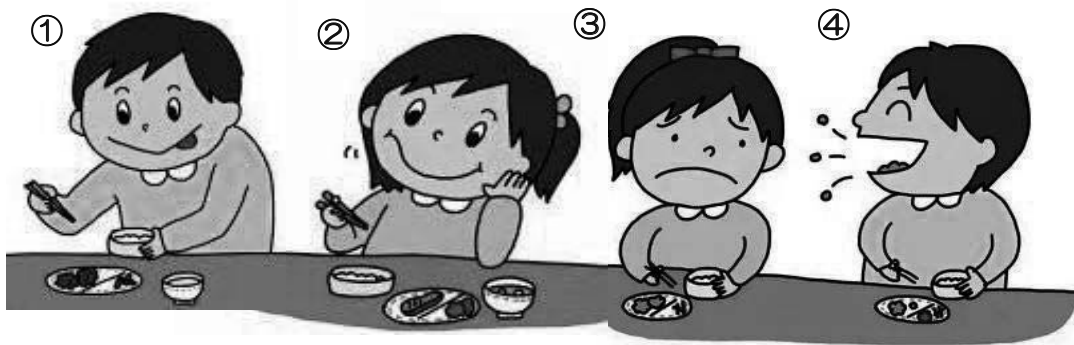
さわやかな風と暖かい日差しが心地よい季節になりましたね。新年度が始まって1ヶ月が経ちましたが、学校生活には慣れてきましたか。疲れが出やすい時なので、栄養たっぷりの食事をとって、元気に過ごしましょう。

## めざ しょくじ たつじん ～目指せ！食事マナーの達人～

みなさんは、なぜ食事のマナーがあるか知っていますか？マナーとは相手への思いやりの気持ちを表します。笑顔で食事が楽しめるように学校や家で心がけてみませんか？

### マナー違反はだれ？

絵の中にマナー違反をしている人がいます。だれでしょうか？



### 答え ②・④

②ひじをついて食べています。ひじをついて食べるとしっかりかめず、消化に悪いです。よい姿勢で食べると、しっかりかめるので、食べ物の味がよりおいしく感じられます。  
④口の中に食べ物が入ったまま、しゃべっています。口の中が見えるといやな気持ちになる人もいます。

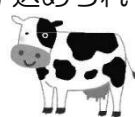
### ★食べる時もよい姿勢ができていますか？

(あいことば グー、ピタ、ピン！)  
姿勢よく食べると、食べ物がまっすぐ胃に届いて消化がよくなります！



### ★食事のあいさつをしっかりとしましょう

「いただきます」「ごちそうさま」には、肉や魚、野菜などの食べ物の命、食事が届くまでに関わってくれた人たちへの感謝の気持ちが込められています。



### あさ ひ 朝ごはんの日レシピ

#### ツナサラダ

【材料(4人分)】

- ツナ……60g
- キャベツ…80g
- きゅうり…80g
- 人参……20g
- 塩……………少々
- こしょう…少々
- マヨネーズ…大さじ3と1/2

【作り方】

- 人参とキャベツは千切り、きゅうりは輪切りにする。ツナは水気をきっておく。
- ①の野菜をゆでて冷まし、水気をよくきっておく。
- 材料に、塩としょうをふる。
- 最後にマヨネーズで和える。

パンにはさんでサンドイッチにすると、忙しい朝に1品で栄養バランスよく、手軽に食べることができますよ！



### ★目指せ！はしの達人！

はしを正しく持てるようになると、食べ物をうまくつかむことができ、きれいに食べられるようになります！

#### 自分のはしの持ち方を確かめてみよう

- 上のはしを正しい鉛筆の持ち方で軽く持つ。
- 下のはしを親指の付け根から中指と薬指の間に通す。
- 上のはしだけを中指で持ち上げるように動かす。

