



食育だより

令和5年5月号
県立水戸飯富特別支援学校

新学期が始まって1か月が経ちました。だんだん疲れが出てくるかと思います。早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを崩さず、規則正しい生活を心がけましょう。

今月の給食目標は、「食事マナーを身につけよう」です。

食事のあいさつ



いただきます

ごちそうさま

食事の前後にはあいさつをして、食べ物の命や作ってくれる人に感謝をしましょう。「ごちそうさま」は漢字で「ご馳走様でした」と書きます。食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうございますという意味です。

姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

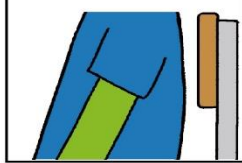
良い姿勢で食べることはマナー面でも大切ですが、食べ物が口に入ってから消化吸収を正常に行うためにも重要です。

よい姿勢をつくるためのポイント

いすに深く座る



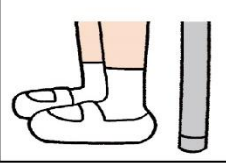
背もたれに寄りかからない



机と体はこぶし1つ分あける



両足を床につける



スマホは見ない



電源オフ

スマホに集中していると、せっかくの家族や友達とのコミュニケーションの場である食事の時間を楽しめません。また、食事に関係ないものはテーブルの上に置かないことがマナーです。ながら食べはやめて食事に集中しましょう。

大根とツナのサラダ

ツナが入るため手軽にタンパク質がとれて子どもにも食べやすい一品です♪
簡単なので手軽に作ることができます。5月の給食に登場します！

材料 4人前

大根	200g	サラダ油	8g
コンソメ	5g	酢	10g
水菜	15g	砂糖	2g
きゅうり	60g	塩	ひとつまみ
ツナ	25g	こしょう	少々

作り方

- ①大根は薄めのいちよう切りにします。耐熱のボウルに入れて、コンソメをまぶしてレンジで500W、7分加熱します。
- ★ (コンソメをまぶすことにより大根の苦みを抑えられます。)
- ②水菜は3cmの長さ、きゅうりは縦半分にして斜め薄切りにします。
- ③野菜を混ぜ合わせたところにツナと★を混ぜ合わせたものを和えて完成です。

