5月 食育だより

令和8年5月発行　第34号
王寺町立学校給食センター

新しい学年がはじまり、もうすぐ１か月が経とうとしています。新しい学年、学校生活には慣れましたか？
新しい友だちや先生と、もっと楽しく過ごすために、給食時間のマナーについて見直してみましょう！
食事のマナーは、周りの人と気持ちよく食事をするために、とても大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

意識していますか？ 食事のマナー

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす。
- いすに深く腰掛ける。
- 床に足をつく。
- 机とおなかの間をこぶし１個分くらいあける。

やりがちなマナー違反

足を組む

ひじをつく

食器を持たずに顔を近づけて食べる

おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

やりがちなマナー違反

食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべること。

周りの人が嫌な気持ちになるような話をすること。

かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てること。

食べている途中に立ち歩くこと。

はしの持ち方

左利き

右利き

- はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。

やりがちなマナー違反

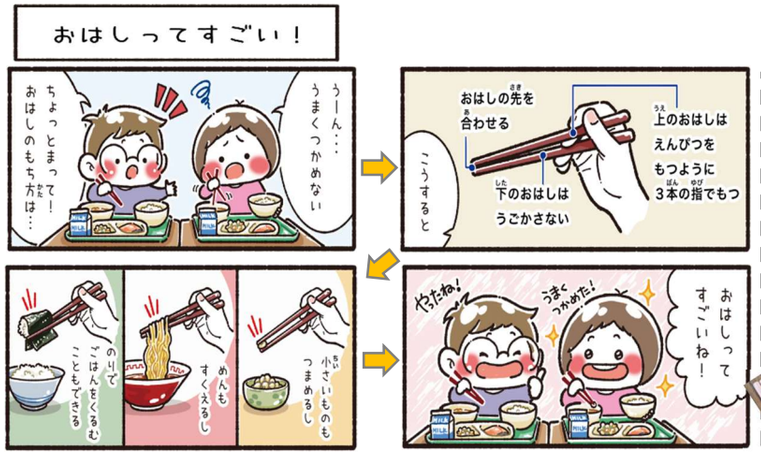
さしばし

よせばし

わたしばし

まよいばし

なみだばし



＼知っていましたか！？／

実は…王寺町の給食のおはしは5年生になったら色が変わるのです！！

その理由は「サイズ」にあります。
子どもたちの手の成長に合わせて
1～4年生には短めのおはし（ピンク色）を、
5～9年生には長めのおはし（黄色）を
届けています。

給食レシピ

ホイコーロー

＜材料＞　4人分

豚肉・・・・・・・・	100ｇ
キャベツ・・・	120ｇ
ピーマン・・・・・・	30ｇ
たまねぎ・・・・・・	60ｇ
おろしにんにく・・・	0.8ｇ
赤だしみそ・・・・・・・・	1.5ｇ
濃口しょうゆ・・・・・・・	大さじ1/2
さとう・・・・・・・・・・	大さじ1
トウバンジャン・・・・	少々
でんぷん・・・・・・・・	適量
サラダ油・・・・・・・・	適量

＜作り方＞

①豚肉、ピーマン、たまねぎ…食べやすい大きさ
　キャベツ…ざく切り
②フライパンに油を熱し、豚肉・おろしにんにくを炒める。
③キャベツ、ピーマン、たまねぎを加え炒める。
③調味料を加え、水で溶いたでんぷんを回し入れて仕上げる。

～シャキシャキ野菜とジューシーな豚肉～
ごはんが止まらない中華おかずです！！