

食事のマナーに気を付けましょう



新学期が始まって1か月が過ぎました。おこさまは給食になれてきましたでしょうか？食事のマナーを守ることは、周りの人を思いやる心を育てるとともに、自分自身の健康を守ることもつながります。ご家庭でも食事の時にはマナーを意識していただきますよう、ご協力をお願いいたします。

食事のマナー

食べる時には、以下のことを意識してみましょう。

ひじ・ひざ・こしが90度になる よくかんで食べましょう。
ように座りましょう。



口に食べ物をいれたまま
話をしないようにしましょう。



食べている途中で立ち歩か
ないようにしましょう。



(参考：文部科学省食育教材「たのしい食事つながる食育」)



家庭とつながる学校給食



食育は学校だけですべてを行うことはできません。よい食べ方や食べる力が身につくよう、ご家庭でも以下のような場面に気を配っていただけますようお願いいたします。

今日の給食について話をしてみてください。



献立や食べた感想を聞いてあげてください。

ご家庭の食卓では・・・



大人がおいしそうに食べている姿を見せることも食育ではとても大切なことです。

食べることに集中できる時間を



給食では決まった時間で食べ終えるよう指導しています。食べることに集中できる雰囲気づくりをこころがけてください。

おてつだいは積極的に



給食では全員が当番となり、準備や後片付けをします。学校で身につけた力を定着させていくためにも、ご家庭でもぜひお手伝いを積極的にさせてあげてください。

旬のもの（えんどう豆）を使った料理

～ 豚肉と野菜のしょうが煮 ～

【材料（4人分）】

- 豚肉・・・120g
- えんどう豆・・・3～4さや
- 土しょうが・・・少々
- にんじん・・・80g
- たまねぎ・・・120g
- じゃがいも・・・240g
- 油・・・適量
- 砂糖・・・8g
- みりん・・・4g
- しょうゆ・・・20g
- だし汁・・・1カップ



【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。えんどう豆はさやから出す。にんじんはうすめのいちよう切り、土しょうがはみじん切り、たまねぎ・じゃがいもは食べやすい大きさの角切りにする。
- ② 油を熱し、土しょうが・豚肉を炒める
- ③ にんじん・たまねぎの順に炒める。
- ④ だし汁を入れて煮、アクをとり、じゃがいもを入れる。
- ⑤ 砂糖・みりん・しょうゆで調味し、えんどう豆を入れて十分に煮て仕上げる。

令和8年度 年間給食テーマ 「旬」



食育推進キャラクター
堺の食育を伝えたい

令和8年度の堺市学校給食の年間テーマは「旬」です。旬の食材は、自然のリズムの中で育ち、味や栄養が最もよいとされています。給食を通して、こどもたちが季節を感じながら食のおいしさや大切さを知り、自然の恵みへの感謝の心を育めるよう取り組みます。毎月の献立表に、その月に使用する旬の野菜のイラストをのせていますのでご覧ください。

「食育の日」



毎月19日は、「食育の日」です。学校給食は、栄養をとるだけでなく、正しい食習慣や感謝の心を育てる生きた教材でもあります。食育の日には、毎日の給食から食べることの意味や食にまつわるさまざまなことについて意識して考えてほしいです。家庭でも、食事のリズムや栄養バランス、食事の会話などを大切に、食について話し合う機会としていただければと思います。

「しょくい（1）く（9）」の語呂合わせで覚えてください。毎月の献立表にもこのマークでお知らせしています。

毎月19日は
食育の日

食育クイズ!



【問題】

次のうち、パセリの仲間は何でしょう？

- ①にんじん ②だいこん ③こまつな

