

令和8年  
(2026年)  
5月

中  
学  
校

# 食通信

【発行・編集】 堺市教育委員会 学校給食課

毎月19日は  
食育の日



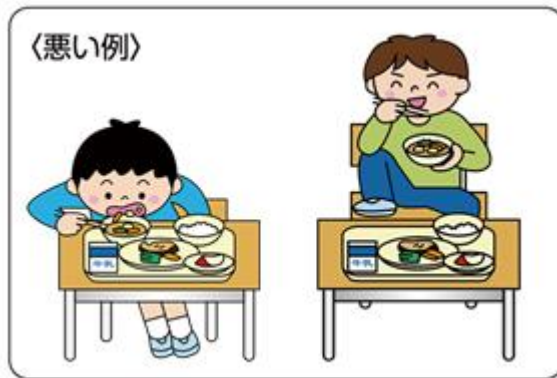
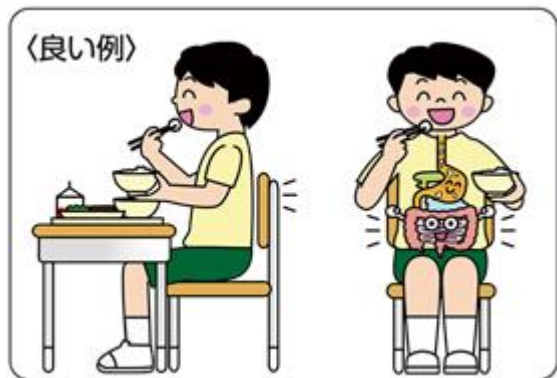
## 食事のマナーを意識しましょう

姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、はしを正しく使えていなかったりと、気になる食べ方をしていませんか。みんなで楽しくおいしく食べるためには、おたがいにマナーに気をつけて食べるのが大切です。特によい姿勢で食べることは、体の調子を整え、健康を保つことにもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。

### なぜ姿勢よく食べないといけないの？

食べるときの姿勢は、左下の〈良い例〉のように、両足の裏を床につけ、いすに深く座り、背筋を伸ばすことが大切です。このような姿勢で食べると、見た目が美しいだけでなく、食べものが口からおなか（胃など）までスムーズにたどり着き、消化もしやすくなります。

また、おわんや小さいお皿は手に持ち、おはしで口に食べ物を運ぶと、食事がしやすくなります。右下の〈悪い例〉のように、汁椀を置いたまま食べようとすると、前かがみになったり、お椀をもって食べたとしても、姿勢が悪いと食べ物をこぼしやすくなったり、消化がうまくできなくなったりすることがあります。



### してしまいがちな、よくないはしの使い方

このようなはしの使い方をついついやってしまっていないですか。しないように意識しましょう。



## 食べ方のマナー

食べ方には一人ひとりのくせがありますが、くちゃくちゃ音をたてて食べたり、食べ物が口に入ったまま大声で話したりして、周りの人に不快な思いをさせるのはマナー違反です。「あれは嫌い、これはまずい」等と、食事や味の否定をしないことや、食事中にふさわしくない話をしないことなど、周りの人への配慮ができる人になってほしいです。

### 学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養教諭等が作成しています。一日に必要な栄養量の 3 分の 1 程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、自分にあつた量を意識しながら、できるだけ食べきるよう心がけましょう。

にがてな食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長し、食べる環境が広がっていく中でだんだんと食べられるようになっていくことも多いです。



## 5月 簡単レシピ! 「かつおサラダ」

### 【材料 (2人分)】

- かつお (油漬)・・・20g
- キャベツ・・・・・・50g
- にんじん・・・・・・10g
- たまねぎ・・・・・・10g
- 乾燥わかめ・・・・ひとつまみ
- 粉かつお・・・・適量
- 砂糖・・・・・・小さじ1
- 酢・・・・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・・小さじ1
- 油・・・・・・適量



### 【作り方】

- ①かつおは油と汁気を切る。キャベツは短冊切り、にんじんはせん切り、たまねぎはうす切りにする。乾燥わかめは水で戻す。
- ②鍋にたっぷりの湯をわかし、かつお・キャベツ・にんじん・たまねぎ・わかめを茹でる。
- ③②の水気を切り冷蔵庫で冷やす。
- ④砂糖、酢、しょうゆ、油、粉かつおを混ぜ合わせ、加熱したのち冷蔵庫で冷やす。
- ⑤③と④を混ぜ合わせる。