

きゅうしょくだより

令和7年5月日
がつごう
5月号
おおさか しりつえのもとしょうがっこう
大阪市立榎本小学校

あた がつねん はじ げつ
新しい学年が始まって1か月がたとうとしています。給食時間は楽しく過ごすことができていますか。

しょくじ
食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事のマナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。

しょくじ 食事のマナーを見直そう



しょくじ
食事のマナーは、かた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるよう、一人ひとりが気をつけてほしいことです。

しょくじ 食事のあいさつ



いただきます

ごちそうさま

「いただきます」や「ごちそうさま」は、感謝の気持ちをあらわしています。

しせい 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。姿勢をよくして食べることで、食べものの消化がしやすくなります。

たの かい わ 楽しい会話



しょくじ ちゅう まわ ひと
食事中は、周りの人が不快になるような話は避けて、楽しくなる話題

えら たい あり はな
を選びましょう。食べものの味について話してみてもよいですね。

くち りょう 口にふくむ量



よくかんで食べるために、食べもので口がいっぱいにならないようにしましょう。

パンは、一口にちぎって食べましょう。

5月の献立紹介

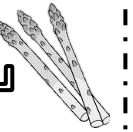
いま しゅん た た
今がおいしい!旬の食べものを食べよう!



がつな の か すい に
5月7日(水)『わかたけ煮』

たけのこは、食物せんいを多くふくむ野菜で、おなかの調子を整えます。大阪産のたけのこを使用する予定です。

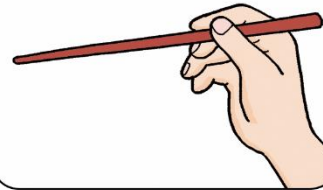
がつ にち もく
5月22日(木)『グリーンアスパラガスのソテー』



グリーンアスパラガスは春から初夏にかけてが旬の野菜です。グリーンアスパラガスには「アスパラギン酸」という成分があり、つかれをとる効果があることが分かっています。

きほん も かた 基本のはしの持ち方

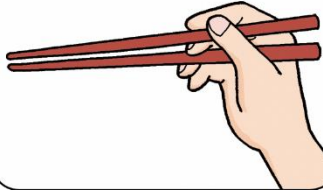
1



うえ ただ
上のはしは、正しい

えんぴつの持ち方で、かるく持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

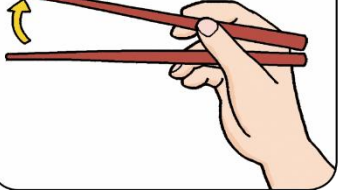
2



した おやゆび
下のはしは、親指

のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先は、そろえましょう。

3



おやゆび してん
親指を支点にして、

中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

せかい
世界には、いろいろな食事のマナーがあるよ。

しらべてみましょう!!

