

きゅうしょくだより

れいわ ねん がつにち
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

あたら がくねん 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 えいようそ
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
なご はたら しょくじ
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 くる かぞく とも
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
の伸びて足を床につけて
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、周りの人があ
ふ か い な は な し
不快になるような話は
さ け て、楽しくなる話題
え ら び ま し う。食べも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、
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。



れいわ ねん がつにち
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

がつ こんだてしょうかい 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!

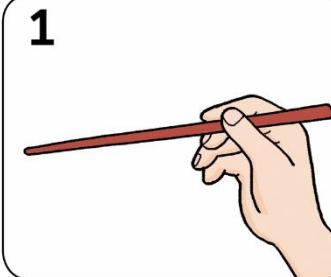
がつなのか すい に 5月7日(水)『わかたけ煮』

しょくもつ おお ちようし
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
どとの おおさかさん し ょう よ て い
を整えます。大阪産のたけのこを使用する予定です。

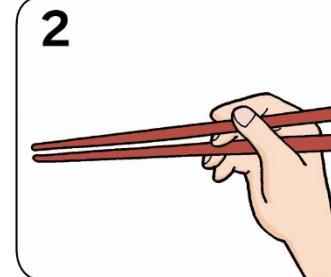
がつ にち もく 5月22日(木)『グリーンアスパラガスのソテー』

はる しょか しゅん やさい
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。

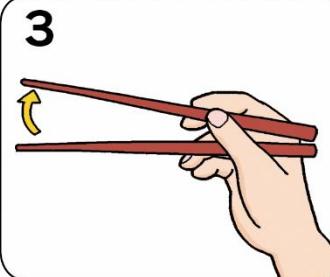
きほん も かた 基本のはしの持ち方



1



2



3

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
か書くように縦に動かし
てみましょう。

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。

おやゆび うえ
親指を支点にして、
なかゆび うえ
中指で上のはしを持
あ うえ も
上げ、上のはしだけを
うご 動かしましょう。

せかい
世界には、いろいろな
しょくじ
食事のマナーがあるよ。

しら
調べてみましょう!!

