

10月 給食だより



い しき
意識していますか？

しょく じ
食事のマナー

まわりのひとと食事をする際は、マナーを守ることが大切です。
給食を通して基本的な食事マナーを身につけましょう。

正しい姿勢

おわんの持ち方

- 背筋を伸ばす
- 深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし約1個分あける

● 親指をお碗のふちに添え、残りの指でお碗の底を支える。

はしの持ち方

ひだり き
左利き

みぎ き
右利き

！ 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はやめましょう。

✗

周りの人が嫌な気持ちになるような話はやめましょう。

✗

噛む時は口を閉じて、クチャクチャ音を立てないようにしましょう。

✗

まだ食べている途中で立ち歩くことはやめましょう。

つれるかな？ 秋に美味しいお魚クイズ

うみ なか あき しゅるい さかな およ
海の中に、秋に美味しい5種類の魚が泳いでいます。
つり人は、それぞれどの魚をつりたいのかな？
ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を線であわせて、つてみよう。

Q1

さかなへん あお か さかな
魚鱗に青(青)で「鯖」と書く魚だよ。
腐りやすいけれど、秋から冬にかけて脂がのってうま味があり、みそ煮や焼き魚にするととてもおいしい。

Q2

みなみ うみ にほん はや
南の海から日本にやってくる、速いスピードで長距離を泳ぐ魚だよ。春と秋に旬があって、干して加工すれば、だしにもなる。

Q3

かんじ
漢字で「秋刀魚」と書く、秋の味覚として有名な魚だよ。口先が黄色いものが新鮮で、1匹丸ごと塩焼きにしてよく食べられている。

Q4

かわ うみ そだ さかな あき かわ
川で生まれて海で育つ魚で、秋に川に戻って卵を産むよ。世界中で食べられている人気の魚で、日本では卵も食べられている。

Q5

かいてい すな もく め だ
海底の砂に潜って、目だけを出して隠れている魚だよ。白身魚で、刺し身や煮つけ、フライなど、どんな料理でもおいしく食べられる。

サンマ サバ カツオ カレイ サケ

こたえ Q1-サバ Q2-カツオ Q3-サンマ Q4-サケ Q5-カレイ