

## 食事のマナーを守って美味しく食べよう

今年度の給食が始まって1ヶ月が過ぎました。1年生の皆さんの中には、小学校の給食よりも量が多くなったと感じている人や、今までとは違った準備や後片付け方にまだ慣れていない人もいます。

成長期にあたるこの時期は、一生の中で最も多くのエネルギーや栄養素を必要とします。学校給食は、そんな成長期のみなさんに必要なエネルギーや栄養素が摂取できるように考えられています。しかし、学校給食はあくまでも1日3回の食事の中の1回にすぎません。ですから、給食以外の食事においても栄養バランスのよい食事を摂ることが大切です。

学校給食では、季節感や身近な食材のおいしさを感じてもらうために、旬の食材や行事食、地場産の食材なども取り入れています。また、給食の準備や後片付けなどを協力して行うことで協調性を育んだり、お互いが心地よく食事をするためのマナーを身に付けたりと、学校給食は多くのことを学ぶ機会となっています。

「いただきます」や「ごちそうさま」などの挨拶には、私たちの命をつなぐために犠牲となった動物や植物の命、食べ物を生産したり料理を作ってくれる人などへの感謝の気持ちも込められています。



準備や食べる前には  
きちんと手洗いを

勝手に出歩かない



感謝の気持ちを込めて  
「いただきます」  
「ごちそうさま」

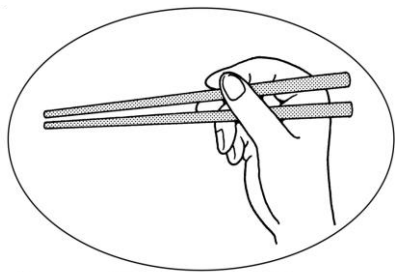
協力し後片づけ  
までしっかりと



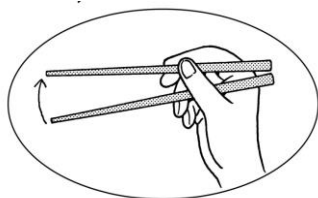
正しい姿勢で  
静かに食べよう

《本来ならば、お話ししながら楽しく食事をしたいところですが、新型コロナウイルス感染症感染予防の観点から、給食は静かに食べましょう。また、食べ終わったらマスクを着用しましょう。》

正しい箸の持ち方できていますか？



上側の箸を自由に動かせるように持ちましょう



### 【旬の食材紹介】

#### 《たけのこ》

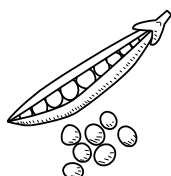
日本の春を感じる野菜の一つです。主な品種である「孟宗竹」は、中国江南地方が原産です。おもに、中国、日本、東南アジアなどで食べられています。

カロリーは低めで、食物繊維を豊富に含みます。アスパラガスにも含まれている、疲労回復効果のあるアスパラギン酸も多く含んでいます。



#### 《グリーンピース》

冷凍品は1年中手に入りますが、生のものは4～6月の旬の時期にしか味わうことができません。



食品成分表における分類上は「野菜」になりますが、マメ科の植物であることから、たんぱく質を多く含んでいます。

また、食物繊維も豊富に含んでいるので、便秘の解消にも効果的です。