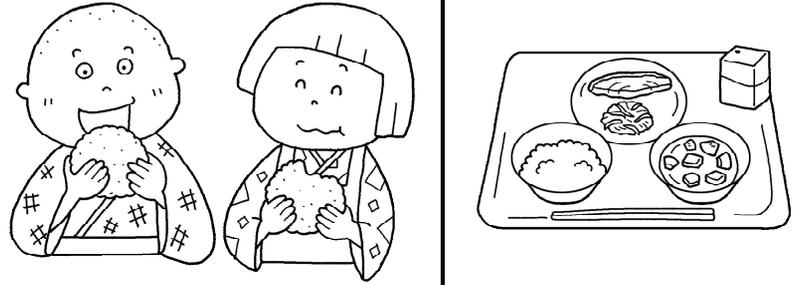


1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健やかな成長・発達を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を育みます。

日本の学校給食

日本の学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。

現在の給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。



子どもたちの給食の様子を見ていると気になる姿も見られます。

- ① 食器を持たずに食べているので、前かがみになってしまう。
- ② 食べる姿勢がわるいのでこぼしたり、落としたりしてしまう。（ひじをつく・足が大開き・いすにもたれて食べるなど）
- ③ 苦手な食べ物には手をつけない。
- ④ ふくろ開けやパンにはさむことが苦手なため食べ始めるまでに時間がかかってしまう。
- ⑤ はし使いがうまくできていない。

ご家庭で子どもの食事風景をみて、気になることがあれば家族で一緒に取りくんでみてください

身近なおとなが見本に

食事マナーを身につけることは、家族で楽しく食べるために大切なことです。また、子どもはおとなの姿をよく見ています。

おとなも日頃の食事マナーをチェックしてみましょう。



大切な食事のあいさつ

いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかけた人々への感謝の気持ちが込められています。



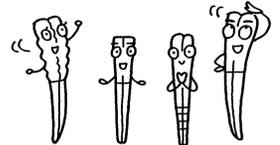
背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



はしの長さチェック



手の大きさに合った「はし」を使用しましょう

1月の献立より 「きんば井の具」 4人分 (1月11日分)

材料

- 合いびき肉・・・240g
- にんじん・・・120g
- ほうれん草（茹でたもの）・・・100g
- たくあん（せん切り）・・・40g
- 炒り卵・・・鶏卵4個分
- A {
 - ごま油・・・24g
 - 濃口しょうゆ・・・35g
 - 清酒・・・20g
 - 砂糖・・・24g
 - おろしにんにく・・・少々
 - 鶏ガラスープ粉末・・・少々
 - いりごま・・・適量
 - きざみのり・・・適量

作り方

- ① 炒り卵を作り、取り上げる。
- ② ごま油とにんにくを熱し、合いびき肉に酒をふりながら炒める。
- ③ にんじんを加え、さらに炒める。
- ④ ③に濃口しょうゆ・砂糖・鶏ガラスープで味を付けて取り上げる。
- ⑤ 器にごはんを盛り①④ほうれんそう・たくあんを彩りよくのせ、ごまと刻みのりをふる。

はしの長さの計算方法

- ① A(手首から中指の先までの長さ)×1.2
- ② B(親指と人差し指を直角に広げた長さ)×1.5

※①と②のどちらで計算しても構いません。

