

＜今月の給食目標＞

「食事のマナーを守り、楽しい給食にしよう」

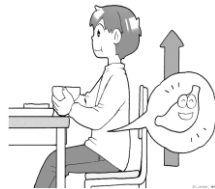


## 【食事マナーの基本】

食事のマナーは、みんなで気持ちよく食事をするために、きちんと身につけておきたい食事のきまりです。「机にひじをつかない」「姿勢をよくする」「はしや食器をきちんと持つ」など、様々なマナーがあります。また、「食事を作ってくれた人や食材に感謝する」「一緒に食べている人に嫌な思いをさせない」なども、食事の大切なマナーです。意識しながら楽しい食事の時間を過ごしましょう。

### 姿勢よく

食卓と体の間をこぶし1つ分くらいあけ、背筋をまっすぐにのばして食べましょう。



### まわりの人の迷惑にならないように

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話ほしないようにしましょう。



### 食器はきちんと持って

茶碗やはしをきちんと持つと、食べこぼしを防止して食べやすくなり、見た目も美しく見えます。



### 感謝の気持ちを忘れずに

食事を作ってくれた人や命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れず残さず食べましょう。



## 【正しいはしの持ち方】

はしを正しく持つと、上手に食べ物をはさんだり、切ったりすることができます。最初のうちは、力が入りにくかったり持ちづらかったりしますが、正しい持ち方を身につけて食事をしましょう。

①



えんぴつのように、はしを1本持ちます。

②



もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。

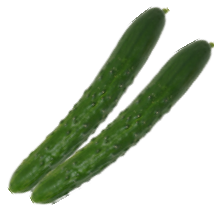
③



親指、人差し指、中指で上のはしを動かして食べ物をはさみます。

## 今月のふじおか産野菜

### きゅうり



きゅうりの成長は早く、日当たりのよい所では、花がしぼんで1週間から10日間くらいで収穫できます。

群馬県は冬の豊富な日照時間を生かした栽培をおこなうことで、全国第2位の出荷量があります。藤岡市では美土里地区を中心に、春が2月から6月、秋は9月から11月の2回収穫が行われています。

### 新たまねぎ



新たまねぎは、収穫してすぐの白くてやわらかいたまねぎです。収穫後、乾燥させることで、みなさんのよく見かける皮の色が茶色いたまねぎになっていきます。

9月頃に種をまき、3月頃から収穫がはじまります。藤岡市では神流地区を中心に栽培されています。

### 長ねぎ



ねぎは成長に合わせて土寄せをすることで、葉鞘部(ようしょうぶ)を白く長く育てます。冬の寒さに当ててから収穫すると甘みが増します。

群馬県では4月から6月に収穫をする「春ねぎ」の栽培が盛んで、全国第5位の出荷量があります。藤岡市では平井地区を中心に、一年を通じて収穫が行われています。