

令和7年度 5月号

豊田市立朝日小学校 栄養教諭

食育だより

こんげつ しょくいくもくひょう
今月の食育目標

すききらいなく食べよう



あたら がくねん はじ かげつ た がつ あたら かんきょう つか き おん へん か たいちょう くず
新しい学年が始まって1ヶ月が経ちました。5月は新しい環境での疲れや気温の変化などで体調を崩しやすくなってしまいます。早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を心がけて、元気に学校生活を送りましょう。

こんげつ きょう じ しょく がつ か ひ こんだて とよ た ひ がつ か とよ た し つく
今月は、行事食として5月2日にこどもの日献立、豊田ブランドの日として5月20日に豊田市で作られた
しょくざい しょく きゅうしょく 食材を使用した給食がです。

しょくじ かくにん 食事のマナーを確認しよう！

しょくじ 食事のマナーを守って食べることは、一緒に食事をしている人が気持ちよく食べることに繋がります。
また、良い姿勢で食べることで、食べ物の消化・吸収を良くしたり、食事の挨拶をきちんと行うことで生産者の方や料理を作った人への感謝も伝えたりすることができます。
しょくじ かくにん じ ぶん しょくじ ふ かえ
食事のマナーを確認しながら、自分の食事を振り返ってみましょう！

も かた へん

★はしの持ち方編

ちようせん きほん も かた
挑戦してみよう！基本のはしの持ち方

①えんぴつを持つようにはしを1本持つ。



②はしを「1の字」を書くようたてに動かす。



③もう1本のはしを親指のつけねから、
なかゆび ゆび あいだ とお
中指とくすり指の間に通す。



④上のはしだけを動かす。



★食事の時の姿勢編

① 背筋を伸ばして、良い姿勢で食べる

背筋が伸びた良い姿勢で食べることで、食道もまっすぐになり、食事がスムーズに入っていきます。



③ 机と体の間は、げんこつ

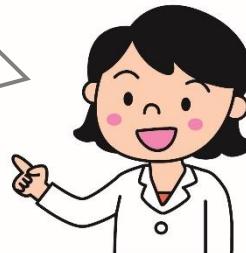
1つ分あけて座る。

体と机の間が空きすぎていると、食べ物をこぼしやすくなり、逆に空間がなさすぎても食べづらくなってしまいます。食べる前に自分の手をげんこつにして確認してみましょう。

② 足を床につけて、食べる

足が床についた状態であれば、背筋も伸びて良い姿勢を保つことができます。椅子と机の高さが自分の体の大きさにあっているか確認しましょう。

今回紹介したこと以外に、食事の前後にあいさつをすることや食器をもって食べるなど食事には様々なマナーがあります。給食の時間も指導を行っていますが、ぜひお家でも確認してみてください！



ぶたどん 豚丼

豚肉に含まれるビタミンB1には、疲労回復の効果があります。たまねぎと一緒に食べることで、ビタミンB1の吸収や働きを高めます。子どもたちも大好きなメニューの1つです！



★材料（4人分）

- ・豚肉（もも）薄切り 200g
- ・にんじん 中 1/2本
- ・たまねぎ 中 2個
- ・しらたき 200g
- ・さやいんげん 20g
- ・しょうが 1かけ
- ・しょうゆ 大さじ2と小さじ1
- ・砂糖（三温糖） 大さじ2
- ・本みりん 小さじ1

★作り方

- ①たまねぎはくし切り、にんじんは太めの千切り、しょうがはみじん切りにする。
- ②しらたきは3cm幅に切って、下茹でする。
- ③さやいんげんは筋をとって、3cm幅に切る。
- ④砂糖、本みりん、しょうゆをひと煮立ちさせてから、豚肉としょうがを加える。
- ⑤豚肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、しらたき、さやいんげんを加えて煮る。

右側のQRコードを読み取り、レシピの検索画面に「たべまる給食」と入れることで、他の献立のレシピも見ることができます！

