

# きゅうしょくだより

令和7年5月号(小学校)  
昭島市学校給食共同調理場  
Tel. 042-541-8041



つつじの花が咲きほころぶ季節になりました。新学期が始まってそろそろ1ヵ月です。新しい学校生活にも、少しずつ慣れてきた頃でしょうか。元気いっぱいな1日を過ごすため、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

## 「お弁当の日」！自分のできることにチャレンジしよう

昭島市では、毎年3回「お弁当の日」があります。これは、「お弁当をただ食べる日」ではありません。**お弁当作りをとおして、食の大切さやありがたさを学び、おうちの人と一緒に食を考える機会とすること**が取組のねらいです。小学生のみなさんも「自分にできること」を考えてみましょう。

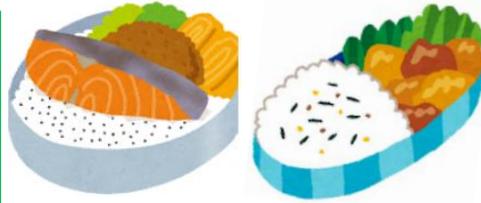
### できること① 感謝の気持ちを言葉に表す

「いただきます」と「ごちそうさま」は、食べ物への命や、食事作りに関わる全ての人に対する感謝を表す言葉です。食事を用意してくれる人に、感謝の心を伝えられるとよいですね。



### できること② 栄養や彩りを考える

献立表を参考に、3つの食品のグループが全て入るようにしてみましょう。すると、栄養バランスのよいお弁当になります。彩りも考えられると、すごいです！



### できること③ 買い物に行く

お弁当箱の中身を考えたら、使う食材を買いに行きます。おうちの冷蔵庫にあるものも活用しながら、必要なものを最小限買えたら、とっても買い物上手です。

### できること④ おかず作りの手伝いをする

一緒に作るのも楽しいですね。お弁当箱に詰めたり、お弁当箱を包んだりする担当もおすすすめです。

### できること⑤ 一品自分で作る！

おうちの方に任せきりではなく、おかずを一品作れたらすばらしい！手洗いや身支度をきちんとし、衛生的に取り組みましょう。好みの具材を入れて、おにぎりをにぎるのもいいですね。



### できること⑥ お弁当箱を洗う

自分でチャレンジできずに、お弁当の日が終わってしまったなあ…という人も大丈夫。まだできることがあります。

お弁当箱を、自分できれいに洗いましょう。清潔に洗って、しっかり乾かして、次にお弁当箱を使う時のために備えます。

## 5月の給食目標【食事のマナーを身に付けよう】



### 食事のあいさつをきちんとしましょう

「いただきます」には、食べ物の命をいただくことへの感謝の気持ちがこめられています。

「ごちそうさま」は、漢字で「ご馳走さま」と書きます。食事を用意するために、駆け回ってくれてありがとう、の意味がこめられています。

### 「ながら食べ」はやめましょう

食事の時は、食べることに集中します。スマホを見ながら、本を読みながら、といった「ながら食べ」はしません。



### 良い姿勢をとしましょう

背中をのぼして、目の前の食事にきちんと向き合います。良い姿勢は、目の前のものや人に対する敬意を表します。

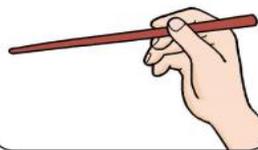


### ～正しいはしの持ち方～

はしを正しく持てると、食べる時の仕草がとてもカッコイイものです。練習して、上手な持ち方を身に付けましょう！

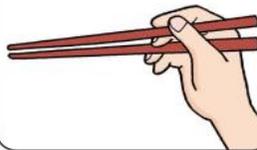


1



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。