

# 給食だより



熊谷学校給食センター



入学式、始業式に満開だった桜も散り、すっかり暖かい春の陽気になりましたね。気持ちの良い季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。1日3回の食事をしっかりとって、元気に登校して下さいね。

## 姿勢を正そう

いすにきちんと座り、背筋をまっすぐのばしましょう。

## 他人の迷惑に

ならないようにしよう

口に食べ物をいれたまま話をすることや、食事中にふさわしくない話はやめましょう。

## 食事マナーの基本



## 食器をきちんと持とう

食べこぼしを防ぎ、見た目も美しくなるように心がけましょう。

## 感謝の気持ちを

忘れないようにしよう

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。



## 「いただきます」「ごちそうさま」

### の意味って何だろう？



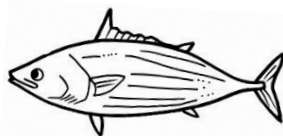
食べ物は、自動的に食卓へ並ぶわけではありません。食材とは、自然の恵みや、動植物が生きていく中で生まれるもので、それらの命を人間が「**いただいて**」いるのです。また、食材を加工する人、運ぶ人、お店に並べて売る人もいます。そして、それらを買って、料理をしてくれるおうちの方もいますね。毎日の食事は、このようにたくさんの人たちによって支えられています。

「**いただきます**」…みなさんが生きていくために、命をくれた動植物や、手間をかけた人たちに対する感謝の気持ちを表す言葉です。

「**ごちそうさま**」…たくさんの生き物の命を「ごちそう」になり、また、おいしい「ごちそう」を食べられたことへの感謝の気持ちを表す言葉です。

食事の前と後のけじめとなるこの2つのあいさつは、日本の食文化のひとつであり、大切にしていきたい言葉です。今日の食事から今まで以上に気持ちを込めて言えるといいですね。

## 旬の食材「カツオ」



カツオには「はつがつお初鰹」と「もどがつお戻り鰹」の2種類があります。

初鰹は「春のカツオ」として知られていて、サッパリとした味わいが持ちょうです。栄養も、たんぱく質をはじめ良質な脂質やビタミン、鉄分等豊富に含まれています。

### 【カツオ竜田揚げ】

給食提供日

Aコース	5月	2日(木)
Bコース	5月	7日(火)
中コース	5月	8日(水)