

令和 7 年 5 月 19 日（月） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 鮭の照り焼き
切干大根とツナの和え物 豚汁



【ひとロメモ】

正しいおはしの使い方を知ろう

（社会性）

みなさんは、おはしを上手に持って、食べることができますか。おはしの持ち方が正しくないと、小さな物を上手につかめなかったり、食べ物をこぼしたりします。正しいおはしの持ち方を確認してみましょう。

①正しいえんぴつの持ち方をはし 1 本で持ちます。

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上のはしを数字の 1 を書くように縦に動かします。

④上のはしだけを動かすように練習します。このとき下のはしは動かさないことがポイントです。

できていましたか？まわりの友だちや先生と一緒に正しいもち方を確認してみてくださいね。

令和7年 5月 19日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さけの照り焼き
キャベツとツナのごまあえ とん汁



【ひとロメモ】

日本人の主食のお米をしっかり食べよう

(食文化)

お米に多く含まれている炭水化物は、ゆるやかに消化されて脳などのエネルギー源として使われます。食べ過ぎはよくありませんが、毎日給食に出るくらいのごはんの量をきちんと食べることが健康を保つために大切です。

主食であるお米を中心に魚や豆などの赤色のグループ、野菜などの緑色のグループもしっかり食べ、バランスのよい食生活をおくりましょう。

令和 7 年 5 月 19 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん
牛乳 さけの照り焼き
キャベツのしらす和え 豚汁

《今日の丸亀産の食材》

小松菜 キャベツ 玉ねぎ 葉ねぎ



【ひと口メモ】

正しいおはしの使い方を知ろう

(食事と文化)

みなさんは、おはしを上手に持って、食べることができますか。おはしの持ち方が正しくないと、小さな物がうまくつかめなかったり、食べ物をこぼしたりします。今から一緒におはしの持ち方の4つの流れを確認してみましょう。

①正しいえんぴつの持ち方で、はしを1本持ちます。

②上のはしを数字の1を書くように縦に動かします。

③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。

④上のはしだけを動かすように練習します。このとき下のはしは動かさないことがポイントです。

できていましたか？まわりの友だちや先生といっしょに正しいもち方を確認してみてくださいね。