

5月号

2022.4.28

# 給食だより

中野区立中野東中学校  
校長 久保田 啓介  
栄養教諭 二重作 友美

## 5月の給食目標

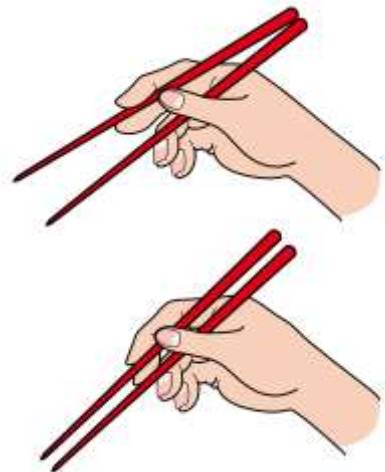
食事のマナーを覚えよう

### 中野東中の給食の取組

給食は食事マナーを身に付ける良いチャンスです。中野東中では「いただきます」の前に食器の置き位置を確認しています。保健給食委員が「ごはんは左、汁は右、おかずは奥です。」というように、正しい和食の置き位置を伝えます。自ら正しい置き位置に並べかえられるようになります。昨年度末の調査では94%の生徒が正しい置き位置を実践しています。

また、給食の決まりとして、給食時間は机の上に筆箱などの給食と関係ないものは置かない、給食時間に読書はしない、立ち歩かないというマナーも取り入れています。食事のマナーは他の人に嫌な思いをさせず、みんなが食事の時間を楽しむということが基本になります。

栄養教諭による箸の使い方指導も引き続き実施します。それぞれに合わせた指導をし、3月までに上手な使い方の生徒が増えるようにします。食育動画も活用していきます。昨年度末の調査では96%の生徒が上手な使い方ができるようになりました。



## 家庭でできる食事マナーの見直し

給食時間、栄養教諭の巡回、食育動画などで食事のマナー指導をしていますが、食事のマナーを身に付けるのは家庭が一番です。家庭で見直してほしいマナーを下記にあげました。確認してください。

- いただきます、ごちそうさまのあいさつをしていますか？
- 和食の時、ご飯茶碗、汁碗は持ちあげて、食べていますか？
- 箸は正しい使い方ができていますか？
- ひじをつく、足を組むなどはせず、背筋をのばして食べていますか？
- 一緒に食べている人が嫌がるような会話をしていませんか？
- テレビを見ながら、スマートフォンを使いながらなどの「ながら食べ」をしていませんか？



## 世界の料理を知ろう

豊かな国際感覚を育むため、中野東中では世界の料理を献立に取り入れています。5月はベトナム料理です。ベトナムはフランスの植民地だった時代があるため、食文化において影響を受けています。バインミーはパンに肉と、大根とにんじんの甘酢漬けを挟んだサンドイッチです。今回は豚肉を炒めてナンプレー、しょうゆで味付けます。揚げ春巻きはライスペーパーで具材を巻いて油で揚げます。フォーはタピオカでんぷんや米粉で作られている麺です。鶏肉と一緒にスープに入れます。味付けは最後に入れるレモンとシナモンがアクセントです。



## 東京産の食材を給食で食べよう

5月の東京産の地場産物  
小松菜、かぶ、ブロッコリー、チンゲンサイ、  
大根、ほうれん草、レタス

- ※地場産物に感謝して大切に食べましょう！
- ※天候等の諸事情により、変更になることもあります。

