

きゅうしよくだより 5月

2019. 4. 26 NO. 2

栄養教諭 岡林

しんねんど 新年度がスタートして1か月。あたらしい 学年で生活に慣れてきたことおもいます。5月はこどもの日の行事食として、かしわ餅をいただきます。おうちでも話題にして、子どもたちの成長を共に祝いましょう。

食べごよみ

たんご せつく 端午の節句

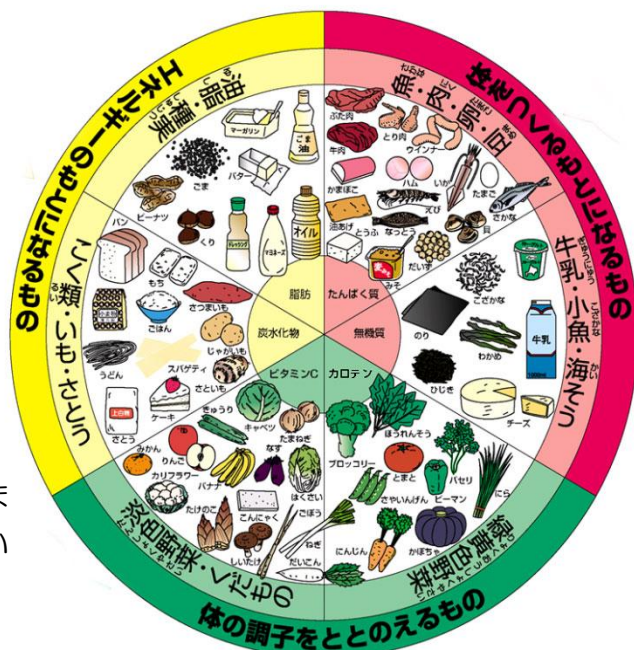
端午の節句には、ちまきや柏餅を食べますが、柏餅を食べるのは日本独自の風習です。「かしわ」は縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」と言われています。

きゅうしよくだより 給食にも かしわもちが登場するよ!



けんこう からだ まいにち しょくじ 健康な体は毎日の食事から!

わたしたちは毎日の食事から体に必要な栄養素を摂る必要があります。右の表のグループから、それぞれの食材を選んで多くの種類の食べ物を食べられるようにすると栄養素が偏らず、バランスの良い食事になります。



こんだてひょう 献立表を参考にしてください

給食は栄養のバランスをかんがえて作られています。献立表には、6つの食品群に分けて記載しています。献立を立てるとき参考にしてみてください。



5月の給食目標

～食事のマナーを身につけよう～

食事をするとき、きちんとマナーを守って食べていますか? 食事は家族や学校の友達など、いろいろな人としますよね。みんなで気持ちよく、楽しく食事をするために、食事のマナーに気を付けましょう。



○食器を正しく置く



ご飯と汁物は手前に並べ、左側にご飯、右側に汁物を置きましょう。おかずはその奥に置きます。箸は、持つ方を右側に向けて置きます。この並べ方は、和食の基本的な食器の置き方です。

○正しい姿勢で食べる

見た目はもちろん、食べ物の消化においても食べる時の姿勢は大切です。背中をまっすぐに伸ばして、いすに深く腰掛けて座りましょう。また、ひじをつかず、食器をきちんと持って食べるようにしましょう。

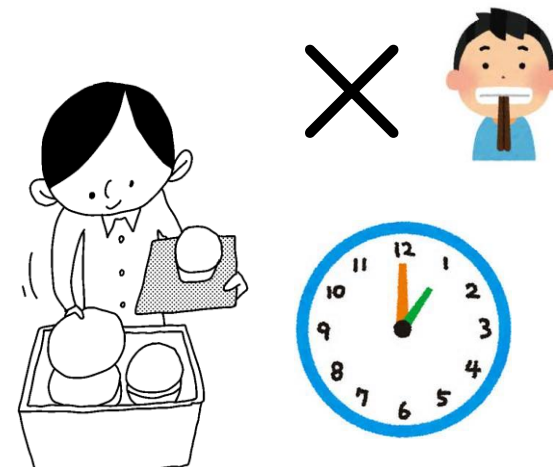


NGなおはしの使い方

- ・刺し箸 (食材に箸を刺して食べること)
- ・よせ箸 (食器を箸で寄せること)
- ・重ね箸 (同じおかずばかり食べること) などなど

○おはしを正しく持って食べる

正しいえんぴつの持ち方に、おはしを1本添えます。下のおはしは動かさず、上のおはしだけ動かします。



○時間を意識して食べる

橘原学園では小学生は25分、中学生は20分間の給食時間としています。友達や先生と楽しく話しをしながら時間内に食べ終わると、なおいいですね。