



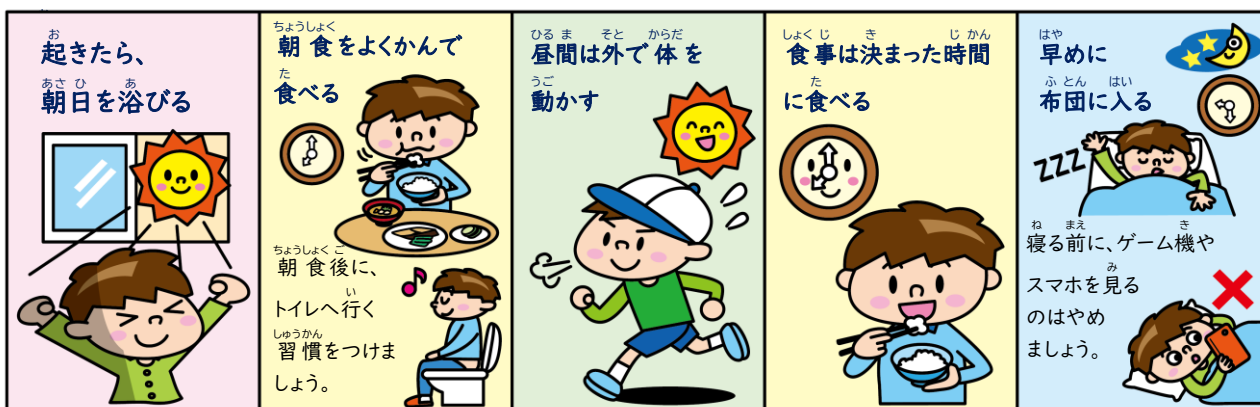
5月給食だより

新緑が目に鮮やかな季節となりました。子供たちは新しい環境に少しずつ慣れ、給食の準備や後片付けを協力して行う様子が見られます。

新年度が始まって1か月が経過し、心や体に疲れが出る時期です。また、スポーツフェスタの練習も始まります。生活リズムを整え、元気に学校生活が送れるようにしましょう。



生活リズムを整えるためのポイント



おうちのひとと
いっしょによみましょう。

<< 1年生の給食が始まりました! >>

4月18日(木)から1年生の給食が始まりました。きれいに手を洗い、清潔なハンカチでふきとります。ランチマットをしき、食後の歯磨き用のコップを用意して、静かに待ちます。

給食当番は、身支度を整え、担任の先生に身支度・健康チェックを受けます。自分の担当の料理の前に準備して、全員が整ったら、配膳がスタートです! おたまで汁物をすくったり、しゃもじでごはんをよそったり、難しい配膳もありますが、一生懸命な姿が見られます。受け取る児童もおぼんの上の料理を整え、(ごはんを左、汁物を右)ていねいにならべて、ゆっくり運んでいます。時間内に好き嫌がなく、しっかり食べ終わるように、少しずつ慣れていきましょう。



<< 1年生 そらまめのさやむきをします >>

5月17日(金)は、1年生がそらまめのさやむきを行います。その日の給食に提供し、全校で味わいます。旬の食材にふれ、形、色、においなどを感じ、味わいます。食べ物を身近に感じ、食べようとする意欲につながればと思います。



学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養教諭が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類を多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をせず、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気だと、よりおいしく感じます。



「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起す悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

5/5

端午の節句
(菖蒲の節句)

ちまき

かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

