

給食だより 5月号



令和8年 5月1日
平井西小学校
給食室



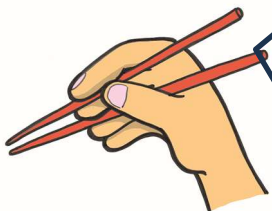
新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</p>
--	--	--

■今月の給食目標は「食器を正しくあつかおう！」です。



お箸は、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜる など、いろいろな使い方ができる万端な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

【お箸の正しい持ち方】

- くすり指と親指の根元で1本のおはしを持ちます。
- 次に親指、人差し指、中指の3本でもう1本のおはしを持ちます。
- 上のおはしを中指と人差し指で上下に動かしてものをつかみます。

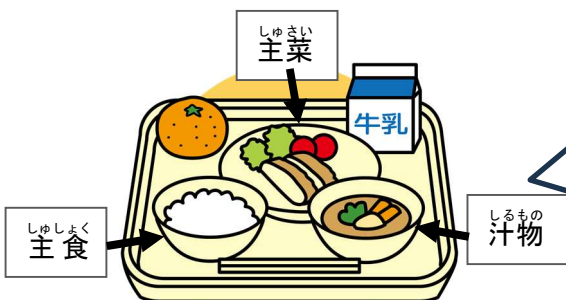
【お茶碗の持ち方】

ふちを親指で押さえて、残りの4本の指でお碗の下の方をしっかりと支えます。



【配膳の基本】

配膳のしかたは左手前に主食のご飯、その右側に汁物を置き、向こう側に主菜を置きます。和食は、配膳の仕方やはしの持ち方など知っておきたいマナーがいろいろとあります。

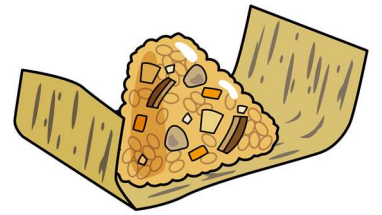


たんご せっく 端午の節句のおはなし



毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。給食室では5月1日に端午の節句を祝って「中華ちまき」が登場します。お楽しみに！

5月5日は「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「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」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。



各地に伝わる端午の節句のお菓子



<p>べこもち ほっかいどう (北海道)</p>	<p>べこもち あおもりけん (青森県)</p>	<p>朴葉巻き ながのけん (長野県)</p>	<p>三角ちまき にいがたけん (新潟県)</p>
<p>麦だんご とくしまけん (徳島県)</p>	<p>鯉菓子 ながさきけん (長崎県)</p>	<p>鯨ようかん みやざきけん (宮崎県)</p>	<p>あくまき かごしまけん (鹿児島県)</p>

給食当番の日の体調をチェックしよう！

給食当番の時は、体調をチェックするようにします。もし、下痢やおう吐、腹痛などの症状がある場合は、学級担任に知らせてください。健康な状態で、給食当番に取り組みましょう。

白衣の洗濯をお願いいたします

給食当番は週末に白衣を持ち帰ります。次に使うお子さんが気持ちよく着られるよう、白衣の洗濯をお願いいたします。



グリンピースのさやむきを体験します

5月7日(木)、2年生が食育の授業としてグリンピースのさやむき体験を行います。子どもたちがむいたグリンピースは、当日の給食の「グリンピースごはん」に使われます。

グリンピースがどのように育ち、どんなふうになつたのかを知ることで、私たちの食卓に届くのかを知ることで、

食べ物への興味や大切さを感じられる学習

です。実際に手を動かしながら、食材への

理解を深めていきます。

