

5月給食たより

令和6年5月1日
江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎 美佐子

今月の給食から・・・

14日(火) おはなし給食♪

絵本に出てくる料理を作ります。今月は、角野栄子さん作、おばけのアッチシリーズ「フルーツポンチ はいで きあり」のフルーツポンチを作ります。

15日(水) 世界の料理：カナダ♪

カナダの特産品のメープルシロップやサーモンを使った料理を作ります。プーティンは、カナダのファストフードで、フライドポテトにソースをかけた料理です。

20日(月) 食育の日♪

食べ物や、給食を作る人に感謝の気持ちを込めて、残さず食べられるといいですね。後片付けもキレイにしましょう。

21日(火) 熊本県の郷土料理♪

名産品の高菜漬けを使った高菜ごはんやタイピーエンを作ります。タイピーエン(太平燕)は、熊本県のソウルフードと言われるスープで、貝だくさんの春雨スープです。

31日(金) 運動会 応援メニュー♪

運動会に勝つように、鶏肉のみそカツ(勝つ)を作ります。



※体験学習

13日(月) 1年生がそら豆のさやむきを体験します。

16日(木) 2年生がグリーンピースのさやむきを体験します。

★さやむきした野菜は、その日の給食に使用します。



「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他に、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」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(病気や災難を起こす悪い気)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「こどもの人格をおもひこころよく重んじ、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。



生活リズムを見直そう

新緑が目に見え、鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか? 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましよう。

生活リズムを整えるためのポイント

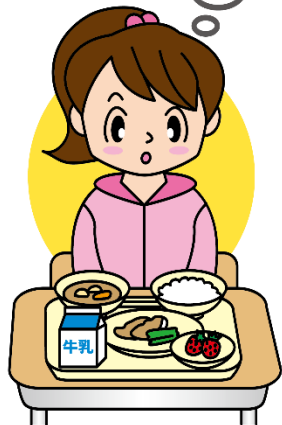
<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>屋間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

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、栄養士が作成しています。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は多めに与えるよう考慮し、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、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

給食は残さず食べなくちゃいけないの?



★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。

