

食育だより



令和6年
5月号

大田区立中萩中小学校
校長 石川貴美子
栄養士 大貫 優子

目標 食事のマナーを身につけましょう

新学期がスタートして一か月が経ちました。この時期は、今までの緊張から体調を崩しやすくなります。健康に過ごすためにも、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べられるようにしましょう。

はやね はやおき あさ 早寝・早起き・朝ごはん

5月と10月は大田区の「早寝・早起き・朝ごはん」月間です。朝ごはんをしっかりと食べて元気に1日をスタートしましょう。朝食はエネルギー補給のほかに、寝ている間に下がった体温を上げて体や頭を起こす自覚ましの役割もしています。朝食をおいしく食べるためには夜は早く寝て、十分な睡眠をとり、時間に余裕をもって起きる生活を習慣づけたいものです。



あさ 朝ごはんをしっかり食べると…

すのう
さえわたる頭脳!



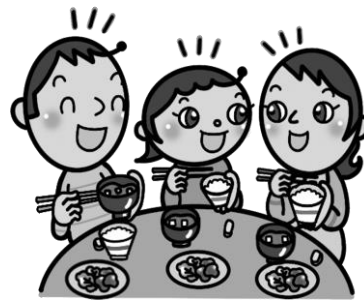
のう はたら 脳を働かせるエネルギー源となり、べんきょう 勉強によく集中できます。

からだ げんき
体に元気をチャージ!



げんき からだ うご 元気に体を動かします。集中力もたか 高まり、けがの予防につながります。

こころ
心もウオームアップ!



せいかつ ととの 生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

こんげつ きゅうしょく 今月の給食

<こどもの日>

5月5日はこどもの日（端午の節句）です。こどもの健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日です。こいのぼりやかぶとを飾ったり、しょうぶ湯に入ったりもします。

給食では、連休前の1日にお祝いメニューを食べます。たけのこずしに入っている「たけのこ」はまっすぐに元気に育ってほしいという願いが込められています。

<八十八夜>

新茶はその年の最初に芽吹いた柔らかい新芽を摘んで加工したものです。新茶の中でも「八十八夜に摘まれたお茶を飲むと無病息災でいられる縁起物」として好まれていました。

八十八夜とは立春から数えて88日目です。今年5月1日にあたります。

7日の給食で、水出ししたお茶を使って炊いた茶飯の上にその茶殻を乾煎りして作ったお茶ふりかけをかけて食べます。

<春の香りごはん>

14日の「春の香りごはん」には、春が旬野菜のたけのこ、ふきが入っています。ふきは独特のにおいとほろ苦さが特徴の春野菜です。春野菜や山菜の苦みには、冬に溜まった老廃物を出す働きがあるといわれており、昔から好んで食べられていました。

<本と給食のコラボ>

給食で本に出てくる料理を食べます。今年度1回目は「ぐりとぐら」です。大きなフライパンでふっくら焼き上げるぐりとぐらのカステラのように、給食室の大きな鉄板で焼き上げ、みんなに分けて仲良くいただきます。

はしはただしくもちましよう

まいつき19にち しょくい く ひ
<毎月19日は食育の日>

毎月19日は食育の日です。5月はにちようび 日曜日のため、20日に取り組みます。今回は「正しいはしの持ち方」「つまむ」です。はしを正しく持っているか持ち方を確認してみましょう。20日のメニューは味噌ラーメン、大豆と小魚のかわり揚げです。大豆や煮干しをはしでつまんで食べてみましょう。

- ①おやゆび、ひとさしゆび、なかゆびでうえのはしは、えんぴつをもつようにもちましよう
- ②なかゆびはうえ、したのはしにふれている
- ③はしさがびたりとつく
- ④はしさをうごかしたとき、なかゆびはうえのはしについている

