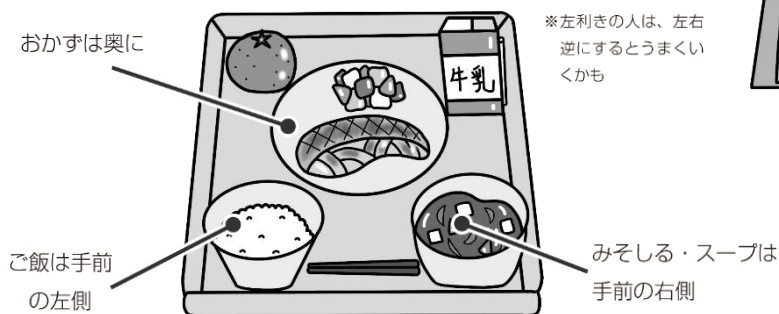


木々の緑がまぶしい5月、新しい学年がはじまり1ヵ月が経とうとしています。
新しい学年、学校生活に少しずつ慣れてきています。
新しい友だちと新しい味に出会いながら、じっくり味わう給食時間にしていきます。
そのためのポイントを紹介します。

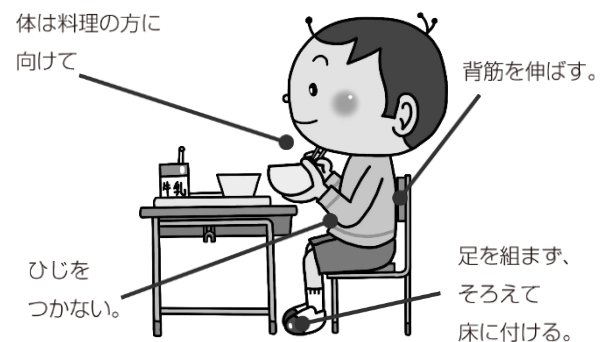
かっこいい食べ方をしよう

給食をかっこよく食べるには、3つのポイントがあります。

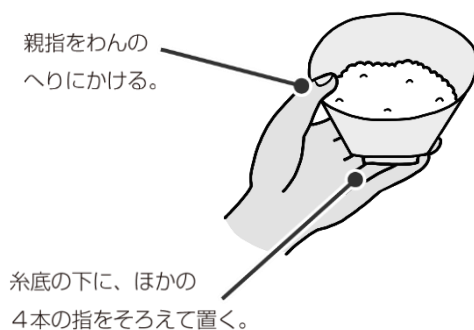
①食器の配ぜんを確認



②背中を伸ばして



③お茶わんは手に持って



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あげて体や頭を起こす目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おきる生活を習慣づけたいものです。



今月の給食

<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。1日の給食では、東京都産狭山茶を入れたかき揚げを食べます。

<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。7日の給食では、こどもの日の行事食を食べます。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。魚の揚げ煮のカツオは「勝つ」にかけて、こどもの日にはよく食べられています。

<食育の日>

毎月19日は食育の日です。給食を通して食事のマナー、カトラリーの使い方などに取り組める献立です。今回は和食の基本「一汁二菜」の献立です。食器の配ぜんの仕方を確認します。

<本と給食のコラボ>

第1回目 本と給食のコラボは、こいでやすこ作「おなべおなべにえたかな」のにんじんスープです。春が旬の春にんじんは甘くて柔らかく、生で食べてもおいしく食べられます。おおばあちゃんが作ったにんじんスープのように、何度もおかわりしたくなる美味しさです。

<キムタクご飯>

長野県塩尻市発祥の給食メニュー。漬物の美味しさを知ってもらいたいという工夫から生まれました。キムチとたくあん漬け、豚肉、コーンが入った混ぜご飯です。