



食育だより 5月号

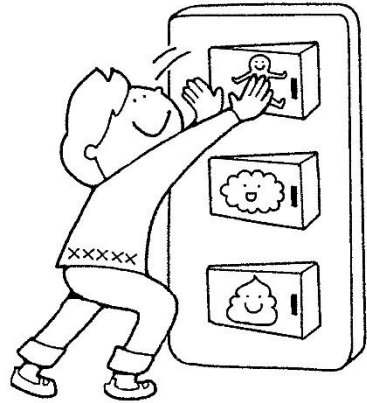
令和6年 4月 30日
大田区立東蒲小学校
校長 鈴木 裕二
栄養士 小俣日向子

わかばがしげ、さわやかな風が吹く季節となりました。
もうすぐ運動会の練習も始まります。早寝早起きをして、
きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

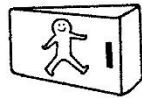
5月は『早ね・早おき・
朝ごはん月間』です！



朝食で3つのスイッチオン

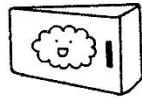


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ

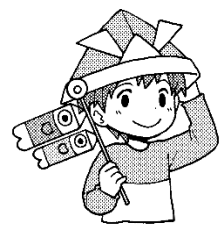


体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

◆端午の節句(5月5日)



大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきや柏餅を食べたりします。5月2日の給食でも、子どもたちの健やかな成長を願う食べ物を使います。



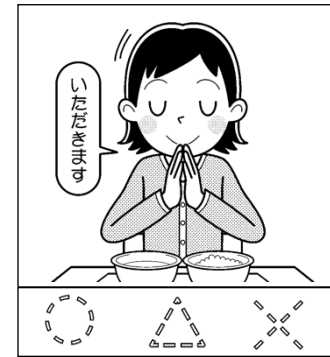
★たけのこ：竹のように真っすぐにすくすく成長するように、という願いが込められています。
★ハガツオ：かつおは「勝男」にかけて、強くたくましく育つように、という願いが込められています。

食事マナーチェック！

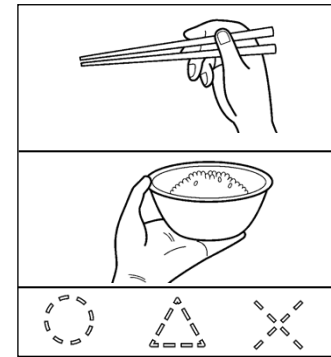
今月の給食目標は、「マナーを考えて食事をしよう」です。
下の絵を見ながら、当てはまる点線をなぞってみましょう！

○できている
△時々できている
×できていない

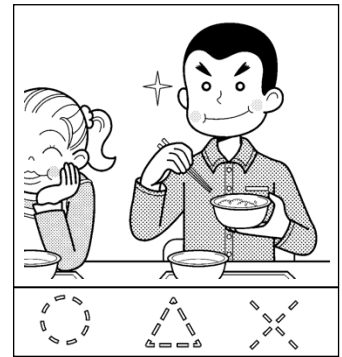
①感謝の気持ちをこめてあいさつをする



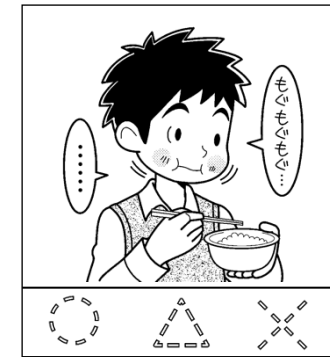
②食器を正しく持って食べる



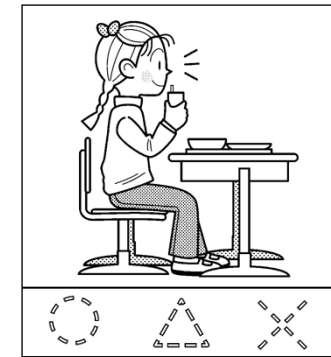
③机にひじをつかずに食べる



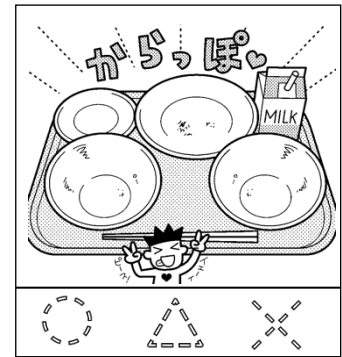
④食べ物が口に入っている時は話さず食べる



⑤背筋をまっすぐにのばして食べる



⑥好ききらいをせずに残さず食べる



えんどうのファミリー大集合

 豆苗	 さやえんどう	 グリーンピース	 スナップえんどう	 えんどう豆
豆苗は、えんどうを発芽させたもの。	若いさを収穫したもの。	種子(豆)が育ったもの。	肉厚なさやと豆(種子)を食べる品種。	さやえんどうを完熟、乾燥させたもの。