

食育だより ~5月号~ 真砂小学校 給食部

新しい年度がスタートして早くも1か月がたち、新緑がまぶしい季節となりました。学校の給食は、成長期のみなさんにとって必要な栄養がバランスよく含まれています。新しい環境で体調を崩すことがないように、何でも食べて体調を整えて元気に過ごしましょう。

●こんげつのめあて● しょくじのマナーをみにつけよう

食事の前には、手をしっかり洗って、きれいなハンカチでふいて、しっかりかわかそう。かぜやびょうきのよぼうにもなるよ。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう。あいさつすると、気持ちがいいね。

しせいよく食べよう。しせいがいとかっこよく食べられるよ。



よくかんで食べよう。よくかんで食べると、おなかも喜ぶよ。

ごはんつぶも残さず食べよう。おちゃわんに、ごはんつぶが残っていないかな。ひとつぶのごはんも大切にね。

パンはちぎって食べよう。とてもすてきに見えるよ。

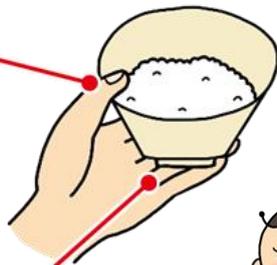
かっこいい食べ方をしよう ~食べることに集中できる機会を利用して~

まずは食事に集中できるようにしましょう。

下の2つのことにチャレンジしてみてね。

お茶わんは手に持って

親指をわんのへりにかける。



糸底の下に、ほかの4本の指をそろえて置く。



せなかの背中を伸ばして

体は料理の方に向けて



背筋を伸ばす。

ひじをつかない。

足を組まず、そろえて床に付ける。

夏みかん (甘夏)



「これは、レモンのおいですか?」「いいえ、夏みかんですよ。」(あまきみこ『白いぼうし』)
よい香りの夏みかん。冬を越して初夏に食べ頃になることから「夏だいたい」ともいわれます。

「甘夏(あまなつ)」は、この夏みかんの一種で、甘酸っぱさとほのかな苦みが特徴のかんきつ類です。
3月~5月に収穫した甘夏の中には、新潟県などにある雪を活用した雪蔵で保存されるものもあります。

甘夏の酸っぱさのもと「クエン酸」は体の疲れをとってくれます。とても酸っぱくて食べられない場合は、バナナやりんごと一緒にしておくとかんきつ熟してきます。そのまま食べてもおいしいですが、ジャムにしてもおいしいです。

今年は、ちょっと大人な味の果物「夏みかん」にチャレンジしてみませんか?

大きなかんきつ (みかんのなかま) の食べかた

- ①あついかわをはずす。
- ②ぶさごとに分ける。
※大人の味の「にがみ」のおいしさがわかる人はそのまま食べてもいいですよ。うすいかわもえいようたっぷりです。
- ③おやゆびとひとさしゆびのつめをつかって、切りこみを入れる。
- ④★じるしのところに、切りこみが入りました。
- ⑤りょう手をつかって、切りこみを広げます。
- ⑥うすかわの中から、きいろいなかみをだして、「ぱくっ」と食べます。

5月17日(水)は「真砂小大運動会 おうえん給食」です

ごはん・・・ごはんは体や頭(脳)のエネルギーのもと。ごはんをしっかり食べないと動けませんよ。
たれかつ・・・「カツ=勝つ」。昔から勝負の前には【げんかつぎ】でよくカツを食べます。
ごぼうと打ち豆のみそ汁・・・元気に走り抜いて何人もごぼう抜きできるように。

自分にうち勝てますように。

・発酵食品の「みそ」と野菜は、おなかから体調を整えてくれます。

かぶ漬け・・・みんなで協力して運動会を盛り上げて、真砂っ子のかぶがあがるように。

みかんジュース・・・水分の補給になります。

ビタミンCたっぷりで、疲れた体を素早く回復させます。

朝ごはんをしっかり食べなかったり、かたよった食事をしていると、スタミナが持続しない・疲れやすい・けがをしやすい・集中できない・すぐにあきらめてしまう・・・ということになり

やすいです。朝ごはんはバランスのとれた内容で十分に栄養補給できるよう、

食事面からの応援をお願いいたします。

子どもたちはおうちの方が用意してくれた朝ごはんを残さず食べるようにしましょうね。

