



# 5月 食育だより

令和元年度  
幸手市立吉田小学校

新緑がまぶしく、さわやかな季節になりました。新学期が始まって1か月。子供たちも新しい環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。5月は食べ物のおいしい季節です。給食では旬の、たけのこ、カツオ、アスパラガスを取り入れました。

しよくじちゆう

## 食事のマナーとは？

つぎのようなことはマナー違反なので、やめましょう。

しよくじちゆう  
食事中にふさわしく  
ないことを話す



しよくじちゆう かって せき た  
食事中に勝手に席を立つ



ふざけながら食べる



はやく きようそう  
早食い競争をする



しよくき おと た  
食器の音を立てる

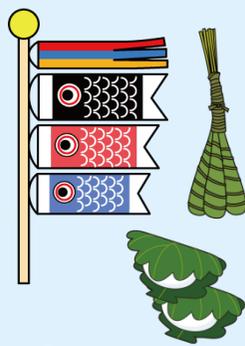


くち た もの はい はな  
口に食べ物が入ったまま話す



## たんご せつく 端午の節句

5月5日に行われる節句で、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。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。



がつ きゆうしょくもくひよう  
5月の給食目標

ただ しよくじ み  
正しい食事のマナーを身につけよう

まいつき にち  
毎月19日は  
しよくいく ひ  
食育の日

ただ も うご  
はしを正しく持って動かしてみよう

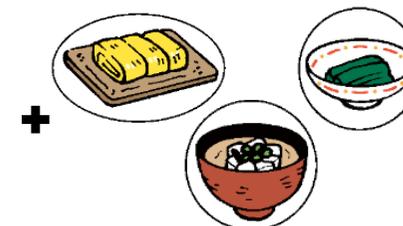
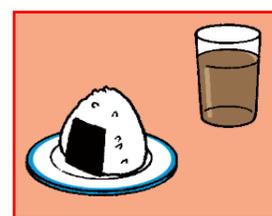


えんぴつのように、  
はしを1本持ちます。

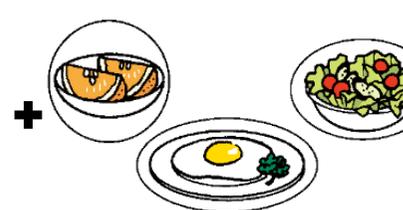
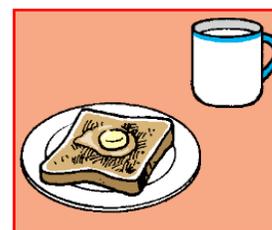
もう1本のはしを親指  
のつけ根と薬指の先で  
はさみます。

おやゆび ひとさ ゆび なかゆび  
親指、人差し指、中指で  
上のはしを動かします。下の  
はしは動かしません。

## いつもの朝食にプラス1品



主菜・副菜などをもう1品  
プラスしてみましょう。



子供たちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかり食べて登校することが大切です。まずは、何か食べさせることが基本ですが、栄養のバランスにもご配慮くださいますよう、お願いします。