

5月

食育だより

平成 30 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。子供達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、桜エビ、アスパラガス、ちりめんじゃこを取り入れました。

しよくぢちゆう

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。

しよくぢちゆう
食事中にふさわしく
ないことを話す



しよくぢちゆう 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



しよつき 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



あっという間にみんなと同じくらいの背の高さに！

たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。ですから、旬の時期はたけのこを掘るために、農家の人は大変な忙しさです。この時期しか味わえない旬のたけのこを、たけのこごはんや若竹汁で味わってみましょう。



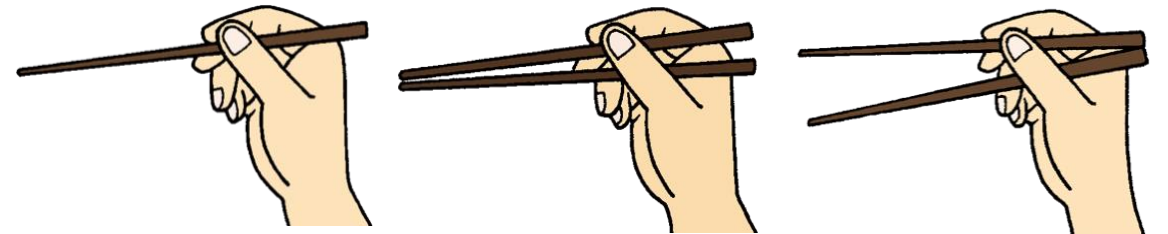
がつ きゅうしよくもくひよう

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

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。

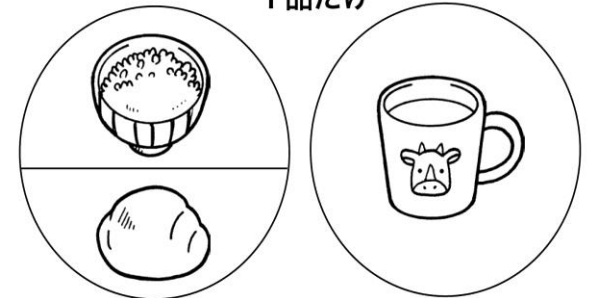
おやゆび ひとさ ゆび なかゆび
親指、人差し指、中指で
上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

どんな朝ごはんを食べていますか？

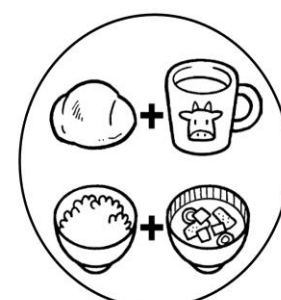
朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえてみたことはありますか？

「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。

びん
1品だけ



2品



3品以上