

食育だより5月



5月の給食目標
食事のマナーに気を付けよう

新しい年度が始まり、一か月が経ちました。一年生も少しずつ給食に慣れ、毎日楽しく過ごしています。4月の間は給食ボランティアさんにたくさん手伝っていただいた給食の準備や後片付けも、上手になりました。

給食ボランティアの皆様、ありがとうございました。

学年に関わらず、食事の姿勢やお皿の持ち方などのマナーも、少しずつ意識していきましょう。

今月のこんだてについて

このコーナーでは、その月の献立の特徴や使用している地場野菜などをお知らせしています。また、毎月ご家庭に配付している基準献立とは異なる独自献立についてもこのコーナーでお知らせしますので、毎月確認をお願いいたします。

こんだての
こんだては～？



- 旬の食品を多く取り入れました。(かつお・あじ・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス・ごぼう・みつば・メロン・あまなつみかん)
- こどもの日にちなみ、行事食として五目ずしの具を取り入れました。
- 開港記念日(6月2日)にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。(塩焼きそば・回鍋肉・スーラータン・アイスクリーム)

☆献立変更☆

8日(月) 柏餅を追加しました。

30日(火) さばのみそ煮 → さばのパン粉焼きに変更します。

<今月の自校炊飯>

22日(月) 6年生・5組・職員室

24日(水) 5年生

<今月の地場産野菜>

こまつな



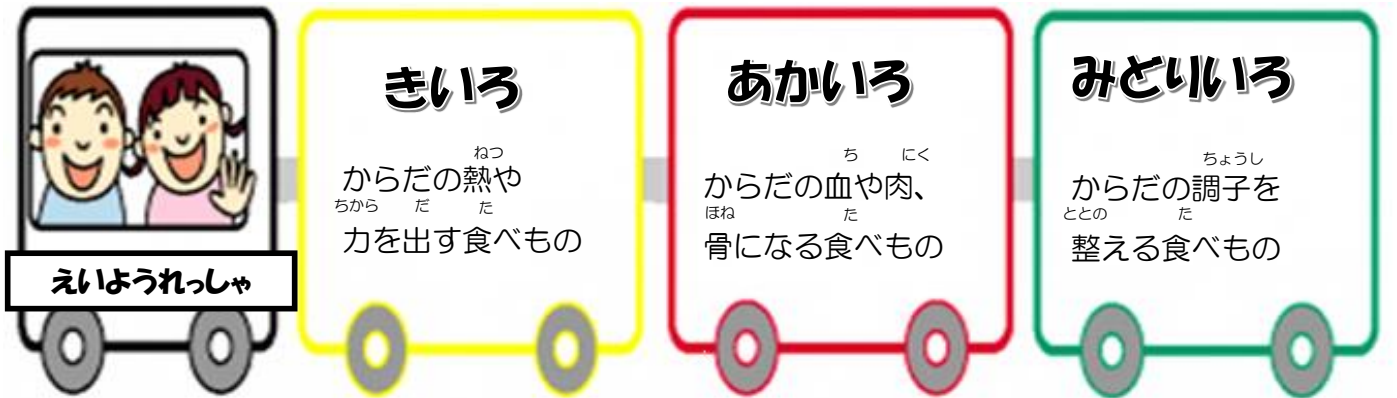
横浜市 食育キャラクター



バランスイーナちゃん

知っていますか？

☆体の中での食べ物の働き ~黄・赤・緑~☆



黄

- ・ごはん
- ・パン
- ・めん
- ・いも
- ・あぶら など

赤

- ・にく
- ・さかな
- ・たまご
- ・ぎゅうにゅう
- ・だいず など

緑

- ・やさい
- ・くだもの
- ・きのこ など

栄養バランスを整えるには、3つのグループの食べ物をそろえることが大事です。
ごはんだけ、肉だけ、野菜だけ、ではなく、いろいろな食べ物を食べることを心がけましょう。

食事のマナーってどんなこと？



たとえば・・・

☆食べ物を口に入れたまま、話しません。

口の中のものを飲み込んでからお話ししよう！

☆ひじをついたり、背中を丸めたりしないで、よい姿勢で食器をもって食べよう！

☆はしやスプーン・フォークを正しく使おう。

☆お皿に食べ物が残らないよう、きれいに食べよう！

