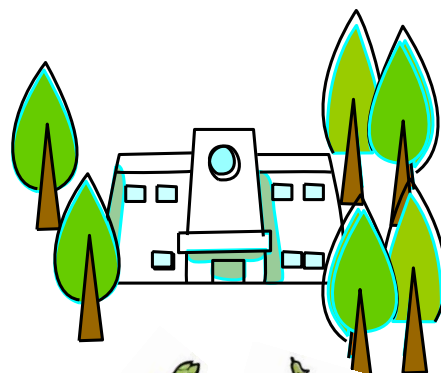


給食だより 5月号

令和5年4月28日
横浜市立元街小学校
校長 工藤 雅彦
食 育 部



新緑がきれいな季節になりました。
給食の材料にも、季節を感じるキャベツやさやえんどう
などの旬の食品が届けられます。
ぜひ、旬の食品を味わって、季節を感じてほしいものです。

5月の給食目標

食事のマナーを身につけよう



5月の献立について

◎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)



5月27日(土)給食を実施します。

5月27日(土)は授業参観で給食があります。

献立内容は、家庭配布用献立の29日(月)のものです。

使用する食品と量は29日(月)に記載されている通りです。(↓)

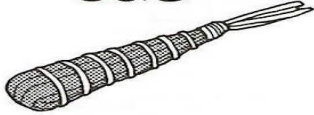
5月27日(土)

麦ごはん・牛乳・生揚げと豚肉のみそ炒め・ごまじょうゆあえ・焼きのり

端午の節句

端午の節句は古代中国の邪気をはらう行事と日本の田植え前の厄をはらう女性の祭りが結びついたとされています。江戸時代頃からは、男の子の祭りへとかわりました。こいのぼりを立てて武者人形を飾り、ちまきやかしわもちを食べて祝う習わしがあります。

ちまき

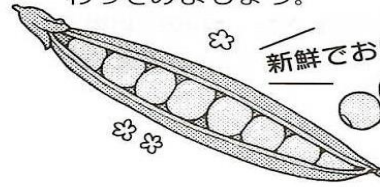


かしわもち



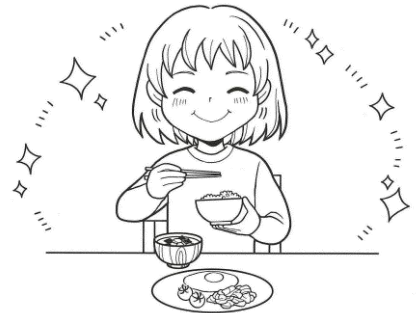
今が旬 グリンピース

グリンピースはえんどうの若い実です。ビタミンB群や炭水化物、たんぱく質が含まれています。缶詰や冷凍食品などで1年中出回っていますが、旬は今の時期です。新鮮なものは香りも甘みも格別です。ゆで立てのグリンピースをぜひ味わってみましょう。



新鮮でおいしい

朝ごはんを食べると、体に必要なエネルギーや栄養素をとることができ、体温が上がって、脳や体が目覚めます。また、腸も目覚めて便が出やすくなります。それにより、朝から元気に活動できるようになり、生活リズムをつくることにもつながります。



のうがめざめる



からだめざめる



ちょうがめざめる



朝ごはんをおいしく食べるためには...

早起きをする



早く起きると時間に余裕ができ、おなかもちがります。

時間を決める



同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

夜食は食べない



夜遅くに食べると、朝に食欲がわきません。