

5月給食だより



令和6年5月2日
 横浜市立城郷小学校
 校長 三瓶 淳流
 栄養士 岩井 麗

新緑が目に鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたよう
 で、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝
 なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状が
 ある場合は、生活リズムを見直してみましょう。



給食目標

食事の仕方を身に付けよう

5月の献立について

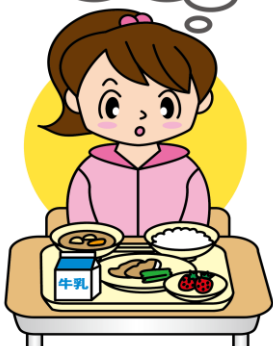
- 旬の食品を多く取り入れました。
 (かつお・あじ・わかめ・さやえんどう・ごぼう・にら・チンゲンサイ・じゃがいも・メロン・あまなつみかん)
- こどもの日にちなみ、行事食として五目ずしの具を取り入れました。
- 開港記念日(6月2日)にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。
 (塩焼きそば・回鍋肉・麻婆豆腐・スパゲティナポリタン・アイスクリーム)

学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成して
 います。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれる
 よう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりと
 ることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。
 苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人
 は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しず
 つ慣れていきましょう。

給食は残さず
 食べなくちゃ
 いけないの？



★協力して準備をし、食べる時間を長く
 とれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気食べると、
 よりおいしく感じます。



お箸の使い方を見直そう

お箸は日本人にとって、とても大切な食具です。お箸の持ち方が間違っていると上手に食べられず、食事を楽しめません。この機会にもう一度お箸の持ち方を見直してみましょう！

ただしもちかた

● はしはおやゆびとひとさしゆびとなかゆびの3ぽんでかるくもつ

● おやゆびはひとさしゆびのつめのよこにあてる

● うえのおはしだけをうごかす

● 1センチほどおはしをだす

● はしさきはそろえる

● おやゆびとひとさしゆびのあいだ(ねもと)にはさみこています

● ぐすりゆびのつめのよこにあてる

1



ぐすりゆびとおやゆびのねもとで、1ぽんのおはしをもちます。(しっかりこています!)

2



うえのおはしをおやゆび、ひとさしゆび、なかゆびの3ぽんでもちます。

3



なかゆびとひとさしゆびで、うえのおはしだけをうごかし、おはしをひらいたりしたりしてものをつかみます。

おはしってすごい!



おはしを上手にを使って、おいしく食べましょう。

はしづか 箸使いのタブー

さ ばし 刺し箸



りょうり はし くしぎ 料理を箸で串刺しにすること。一口大に切つて箸で掴むとよい。

ひろ ばし 拾い箸



はし はし りょうり う わた 箸と箸で、料理と受け渡しすること。葬儀のお骨拾いを連想させる。

なみだばし 涙箸



はしさき りょうり しる 箸先から料理の汁をポタポタと垂らすこと。たく よご 卓を汚してしまう。

よ ばし 寄せ箸



はし うつわ ひ よ 箸で器を引き寄せること。器も卓も傷つけてしまうため避ける。

つ た ばし 突き立て箸



はし うえ た 箸をごはんの上に立てること。亡くなった方へ食事を供える仏事行為。

さ ばし 指し箸



はしさき ひと もの さ 箸先で人や物を指すこと。むいしき 無意識のうちにやってしまうので、きつ いやすいので気を付けて。