



# 食育だより5月号

令和5年5月  
横浜市上瀬谷小学校  
給食室

わくわくドキドキと、緊張もあった4月が終わります。1年生は給食準備がとても上手で、なによりすごい食欲で、美味しい美味しいと食べてくれるのがすごくうれしいです。5月は連休もあり、緊張のゆるみから心身のバランスを崩すことも多い時期と思います（大人も・・・）。十分な睡眠と規則正しい食事で体調を整え、元気に過ごしてほしいです。給食室もおいしい給食を作って体調管理のお手伝いをしていきたいです。

## ★5月の献立★

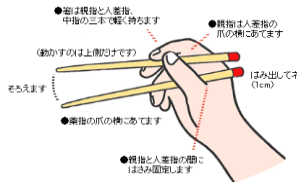
- 6月2日は開港記念日でおやすみです。『開港記念日』にさきだち、5月は横浜に関わりが深い献立として、「塩焼きそば・回鍋肉・スーラータン・アイスクリーム」を取り入れました。
- こどもの日の行事食として「五目ずし」を、新献立としてチャーハンの具を取り入れました。
- 今月の給食の旬の食材は・・・  
カツオ・アジ・わかめ・さやえんどう・春キャベツ・アスパラガス・牛蒡・三つ葉・メロン・あまなつみかんを取り入れています。

## ★給食時間に身に付けたい力★

- ・スプーンやおはしを正しく持って食べる
- ・正しい姿勢で食べる



鉛筆を持つよう



- ・ひじをつかない
- ・器を持つ
- ・背筋を伸ばす

毎日の給食時間は食事を摂るだけでなく、基本の食事マナーを学び、練習する場でもありますので、しっかりと覚えて身に付けてもらいたいです。ご家庭でも是非お声がけよろしくお願ひいたします。

## ★端午の節句（こどもの日）と菖蒲湯★

「端午の節句」は5月5日にあたり、「菖蒲の節句」とも言われています。菖蒲やよもぎを軒につるし、菖蒲湯に入ること無病息災を願いました。また、「菖蒲」を「尚武」という言葉にかけて、勇ましい飾りをして男の子の誕生と成長を祝う「尚武の節句」でもあります。子どもたちにも節句の種類や、いろんな意味があることを知ってほしいですね。

- 「菖蒲湯の作り方」です。
- ①買ってきた菖蒲の葉をよく洗う。
  - ②ばらばらにならないように束ねる。
  - ③空の浴槽に②を入れる。
  - ④熱めの湯（43度）を入れて、香りを出す。

菖蒲湯に入って体を温めてください！