

5月食育だより

令和8年5月1日
 横浜市立南台小学校
 校長 柏原 奈保
 栄養職員 伊東 麻衣子

若葉が茂り、さわやかな風が吹く季節となりました。

5月5日は、男の子の成長を祝う行事『端午の節句』でした。端午の節句には、こいのぼりを掲げて、武者人形を飾るという習わしがあります。ちまきや、かしわもちを食べたり、菖蒲湯に入ったりしたご家庭も多いのではないのでしょうか。ちなみに、5月5日の「こどもの日」は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日だそうです。

5月の献立



- ◆ 旬の食材を取り入れました。
 - かつお わかめ さやえんどう キャベツ アスパラガス ごぼう じゃがいも メロン あまなつみかん
- ◆ 子どもの日にちなみ行事食として五目ずしを取り入れました。
- ◆ 6月2日の開港記念日にちなみ、横浜にゆかりの深い献立が登場します。
 - 麻婆豆腐 回鍋肉 アイスクリーム 塩焼きそば



アイスクリームは横浜から
 全国に広まりました。

☆食育タイムについて☆

毎月1回、朝の時間に食育タイムという時間を設けています。月の目標に沿って、食べ物の栄養やマナー、行事食、地産地消などを学習しています。4月の食育タイムでは、1年生はトレイの持ち方や牛乳パックの開き方、2年生は給食の約束について、3～6年生は給食ができるまでについて学習しました。食事の前に手洗いをきちんと行うことや給食の配膳中に静かにすることを頑張りたいと書いている児童が多くいました。ぜひ、ご家庭でも、食事の約束やマナーについて確認してください。



マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか？
 自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



親指をわんのふちにかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	

学校給食は、1日3食のうちの1食というだけでなく、「学校給食法」に基づき子どもたちに対し、“食に関する正しい理解と指導の実施”を行うことを目的に実施されています。

はじめての給食

給食が始まって約1ヶ月が経ち、初めて給食当番を体験した1年生も少しずつ慣れてきました。しゃもじやお玉の使い方はまだぎこちないですが、真剣な顔をして給食当番の仕事に取り組んでいます。ご家庭でも配膳などのお手伝いに挑戦させてみてください。

給食の時間は、栄養バランスのとれた献立を毎日おいしく、しっかり食べてもらうことはもちろんですが、食事前の手洗い、盛りつけ、配膳、後片付けなど、一つひとつが子どもたちの大きな学びになっている時間です。

きゅうしょくとうばん
がんばっています！



食事の時もよい姿勢をしよう

よい姿勢で食べるために意識してほしいのは、腰をぴんと立て、背筋を伸ばして座ること、足の裏を床にしっかりとつけることです。背中を丸める、ひじをつく、足を投げ出すなどの悪い姿勢になっていないのかを、自分でも確認してみて、正しい姿勢で食べるように心がけてください。

