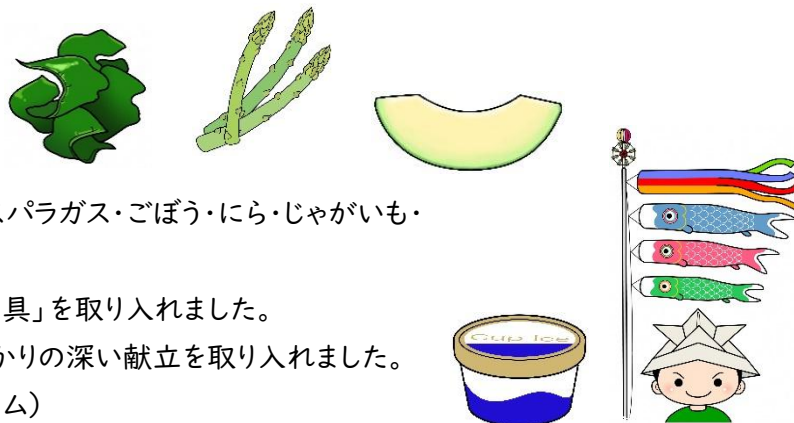




新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。

また、新しい環境への疲れも出てくるころなので、十分に睡眠をとり、バランスのよい食事をとることが大切です。とくに、朝ごはんは一日の原動力。早寝早起きをし、朝食をしっかりとって生活リズムを早く整えるとよいでしょう。主食・おかずを組み合わせ、ゆっくり食べてから登校できるようにご支援をお願いします。

## 今月の給食



- 旬の食品を多く取り入れました。  
(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・にら・じゃがいも・さやいんげん・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・アイスクリーム)
- 本校独自献立として、次のものを予定しています。

	基準献立	独自献立	
15日 (金)	黒パン、牛乳 マカロニのクリーム煮 アスパラガスのソテー	マーガリンでパン粉をカリカリに炒ります。	カリカリに炒ったパン粉を、マカロニのクリーム煮にかけるとグラタンようになります。オープンのない本校ならではの工夫です。

## 新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<div data-bbox="119 1657 295 1769" data-label="Section-Header"> <h3>食事</h3> </div> <div data-bbox="311 1657 550 1792" data-label="Text"> <p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に 食べましょう。</p> </div> <div data-bbox="119 1792 550 2038" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="135 2049 550 2128" data-label="Text"> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p> </div>	<div data-bbox="582 1657 758 1769" data-label="Section-Header"> <h3>睡眠</h3> </div> <div data-bbox="774 1657 1013 1747" data-label="Text"> <p>早寝・早起きを 心がけましょう。</p> </div> <div data-bbox="582 1747 1013 2004" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="598 2016 1013 2128" data-label="Text"> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p> </div>	<div data-bbox="1045 1657 1220 1769" data-label="Section-Header"> <h3>運動</h3> </div> <div data-bbox="1236 1657 1476 1747" data-label="Text"> <p>日中は元気に体 を動かしましょう。</p> </div> <div data-bbox="1045 1747 1476 2004" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1045 2016 1476 2128" data-label="Text"> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p> </div>
--	--	--



きゅうしょくじつの  
れいぞうこに、はいています



ほんこぎとくべつ  
は、本校特別メニューです。

日	曜日	パン・ごはん	ジャム、 チーズ など	ぎゅうにゆう	おおきなおかず	ちいさなおかず		デザート	おしらせ
1	金	ごはん 			さつきじる	にくそぼろ	たまごそぼろ		さつきじるには、5がつにいい「さやえんどう」「わかめ」をつかいます。
3	日	けんぼうきねんび							
4	月	みどりのひ							
5	火	こどものひ							
6	水	ふりかえきゅうじつ							
7	木	ごはん 			すましじる	ごもくずしのぐ	ちくわのてりに	オレンジゼリー	5がつ5かの こどものひを おいわたメニューです。
8	金	ソフトフランスパン 			スパゲティ トマトソース	ひじきサラダ		アイス クリーム	アイスクリームは、よこはまからひろまりました。5/9は、アイスクリームのひです。
11	月	むぎごはん 		ブルーン はっこう にゆう	ポークカレー	ごまずあえ			きゅうしょくじつで、てづくりしたルウでつくるカレーは、だいにんきです。
12	火	ごはん 			マーボー豆腐	ちゅうかあえ			もやし・きゅうり・にんじんのちゅうかあえです。ピリツとしたラー油もすこしつかいます。
13	水	ごはん 			すましじる	かつおのごまみそあえ	いそかあえ		いまごろとれるかつおを「はつかつお」といいます。
14	木	ごはん 			みそしる	おやこどんのぐ		あまなつみかん	「あまなつみかん」は、しゅんのくだものです。じょうずにむいてたべましょう。
15	金	くるパン 			マカロニの クリームに	アスパラガスの ソテー	♡カリカリ パンこ		パンこをマーガリンでカリカリにいためたものを「マカロニのクリームに」ににかけてたべます。グラタンのようになりますよ。
18	月	ごはん 			わかめスープ	しろみぎかなの チリソース	ゆでやさい		「たら」と「こおり豆腐」をあぶらであげて、きゅうしょくじつでつくるチリソースであえます。
19	火	ごはん 			ごじる	ぶたにくのごままぶし			ごじるは、すりつぶしただいずのはいた、やさいとまめのみをまじわるとあじのするものです。
20	水	はいがパン 	チーズ		カレー ビーンズシチュー	キャベツ サラダ			まめりょうりですが、カレーあじなので、にんきがあります。
21	木	ごはん 			さわにわん	ひじきごはんのぐ	ししゃも フライ		ししゃもは 1:2ねんせい:1ぼん 3~6ねんせい:2ぼんずつです。
22	金	むぎごはん 			にくじゃが	からし じょうゆあえ	だいずとじゃこの いりに		「しんじゃが」のでまわるきせつになりました。よこはまでは、ほどがやくてよくとれるそうです。
25	月	むぎごはん 			チリコンカーン	わかめ サラダ			わかめサラダは、ごまあぶらでカリカリにいためたちりめんじゃこをのせてたべます。
26	火	ごはん 			ちゅうかスープ	ホイコーロー			ふわふわなたまごのはいた ちゅうかスープです。
27	水	あげパン 			やさいのスープに			メロン	まちにまったあげパンです。シンプルなさとうあじです。
28	木	ごはん 			みそしる	ツナ そばろ	ぶどうめめ		ぶどうめめは、だいずをあまくにたりょうりです。ぶどうのように、つやつやふくらしているの、このなまえになったそうです。
29	金	ロールパン 			しおやしそば	ちゅうか あえ		れいとう パイナップル	しおやしそばには、セロリがたくしあじにつかわれています。いかもはいています。
30	土	うんどうかい							



昔の暦で5月のことを「さつき」といいます。そのことから、5月が旬の食べ物を使ったみそ汁のことを「さつき汁」という名前です。給食のさつき汁には、旬のさやえんどうと、わかめが使われています。





## 今年度の食育がスタートしました!

○ 1年生・・・給食が始まるまでの日程で、「きゅうしょくとうばん がんばるぞ」という授業をしました。

給食当番の仕事をビデオで見た後、全員で白衣を着て、帽子をかぶってみました。髪の毛を全部帽子の中に入れるのに苦労している児童もいましたが、みんながんばっていました。

## はくいのたたみかた

①りょうてでかたのところをもつ。



②はくいを半分にたたみ、からだ体にくっつける。



③そでをななめにおる。



④2回おる。



⑤ふくろに入れる。



☆はくいは、ゆかの上では、たたみません。

洗濯・アイロンの後、丁寧にボタンもかけてたたんでくださるご家庭もあるのですが、次に着る子どもたちは、そのボタンをはずすところから始めることになるので、どうしても時間がかかってしまいます。この図のようにたたむように子どもたちに指導していますので、ご家庭でも同様にたたんでいただけますようご協力をお願いいたします。

○ 給食時間の栄養教諭のクラス訪問

給食をクラスで一緒に食べ、ごちそうさまの前に5分くらいの指導をしています。6年生から始めました。今月は運動会もあるので朝食の大切さについての紙芝居を読んでから補足の話をしています。

これからも毎月、テーマを決め、各クラスを回っていきます。



## 給食は「食べる勉強の時間」です

給食時間は、ただ単にお昼ごはんを食べるための時間ではありません、その日の献立や食材について、「どんな食べ物なのか」を**実際に自分の目と口(舌)**で、しっかり味わいながら**学ぶ時間**です。学校では、栄養教諭が作成した献立に関わる資料をもとに、学級担任が「どんな味がするかな?」「ちょっと食べてみようか?」など声かけをしています。\*子どもたちの「**味覚の幅**」を広げるためにも「**新しい味との出会い**」はとても大切なものだと考えています。

\*学校では、お子様に無理に食べさせたり、完食を強いたりすることはありません。また、食物アレルギー等については十分に配慮しています。

# どんなものを食べてきましたか？

～味覚は学習するもの～

<input type="checkbox"/> トマト	<input type="checkbox"/> ミニトマト	<input type="checkbox"/> きゅうり	<input type="checkbox"/> レタス	<input type="checkbox"/> セロリ	<input type="checkbox"/> パセリ
<input type="checkbox"/> 青じそ(大葉)	<input type="checkbox"/> ピーマン	<input type="checkbox"/> ねぎ	<input type="checkbox"/> もやし	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> なす
<input type="checkbox"/> ほうれん草	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> 大根	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> かぶ	<input type="checkbox"/> ごぼう
<input type="checkbox"/> 小松菜	<input type="checkbox"/> にら	<input type="checkbox"/> さやえんどう	<input type="checkbox"/> はくさい	<input type="checkbox"/> たけのこ	<input type="checkbox"/> れんこん
<input type="checkbox"/> ブロッコリー	<input type="checkbox"/> チンゲン菜	<input type="checkbox"/> カリフラワー	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> にんにく	<input type="checkbox"/> みょうが
<input type="checkbox"/> アスパラガス	<input type="checkbox"/> さやいんげん	<input type="checkbox"/> ふき	<input type="checkbox"/> しいたけ	<input type="checkbox"/> ぶなしめじ	<input type="checkbox"/> なめこ
<input type="checkbox"/> かぼちゃ	<input type="checkbox"/> オクラ	<input type="checkbox"/> うど	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> さつまいも	<input type="checkbox"/> さといも

下にある食べ物を、「◎ いつもよく買う」「○ ときどき買う」「△ めったに買わない」「× まったく買わない」に分けてみましょう。

・上の方の食材は洗ってすぐ食べられる(調理の必要があまりない)もの。下に行くほど食べるためにひと手間が必要、また旬にしか出回らない食材です。

・上の左側に緑黄色野菜、右側は淡色野菜になっています。ぜひ、ご家庭でもいろいろな食材にチャレンジしてみましょう。

・「今度、買ってみようかな…」と思ったものにぜひ印を付けてみてください。給食で使わないものもありますが、こうした食材を1年の中で使っていき、子どもたちがさまざまな味に出会う機会を作っていきたいものです。

## 子どもたちの「味覚」を育てるために 子どもの成長とともに食の幅を広く豊かに

味覚は、離乳期に始まる食体験によってつくられていきます。味覚には、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つの基本の味があります。このうち、本能的に子どもが好む味は甘味、塩味、うま味ですが、その他の味は、食事という毎日の体験で学習し、覚えていく味と考えられています。そのため給食では、いろいろな味に出会う機会をできるだけ、たくさん提供していくことを心がけています。学校給食では、子どもたちの味覚を育てるために次のことに配慮しています。ご家庭でも参考にさせていただけたら幸いです。

### 1. 手作りと薄味を心がけています

食品本来の味が分かり、食塩の取り過ぎを防ぐために手作りや薄味を心がけています。市販の加工済み食品は、味付けを大人向けに強めにしているものが多いので、ご家庭で利用するときには食塩の取り過ぎに注意しましょう。

### 2. 旬のおいしさを味わいましょう

子どもたちが、まだ食べたことのないものや、知らない食べ物が多いのは当たり前です。だからこそ、できるだけ本物のおいしい味のする、採れたての野菜や果物、魚などの旬の食材をぜひ食べさせてあげたいと考え、給食に取り入れています。子どもの味覚は正直ですから、おいしいければ必ず食べます。

### 3. 大人がおいしそうに食べましょう

周りの大人がおいしそうに食べていれば、子どもは「おいしいのかな…」と興味をもちます。また給食時間に先生やお友だちと楽しく食べることで、新しい食べ物や知らない料理に関心をもち、「食べてみようかな…」とチャレンジする意欲が生まれてきます。

