



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。

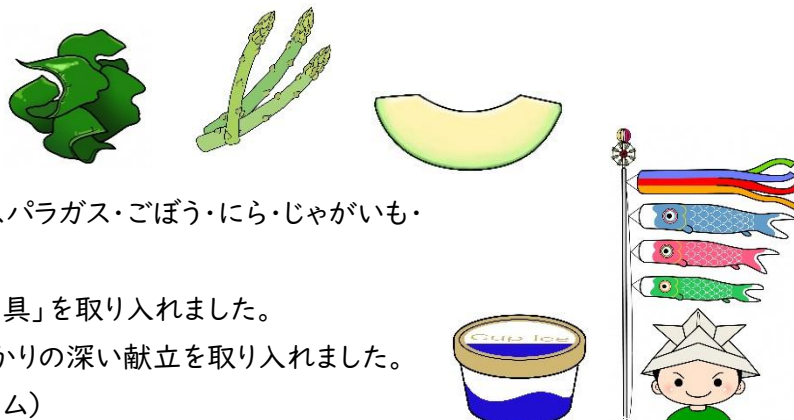
(かつお・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス・ごぼう・にら・じゃがいも・さやいんげん・メロン・あまなつみかん)

○ 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。 オーブ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。



食事 朝・昼・夕の3食を 決まった時間に 食べましょう。 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。	睡眠 早寝・早起きを 心がけましょう。 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。	運動 日中は元気に体 を動かしましょう。 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 と、いいことがたくさんあります。
---	--	---



きゅうしよくしつの
れいぞうこに、はっています



ほんこうとくべつ
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	ぎゅうにゅう	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がつにおいしい「さやえんどう」「わかめ」をつかいます。
3	日	けんぽうきねんび							
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 おいおい したメニューです。
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 はっこう にゅう	ポークカレー	ごまずあえ			きゅうしよくしつで、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「はつがつお」 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	くろパン 			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、きゅうしよくし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 さいとまめのあまみをあじわえるみそあじの しるものです。
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:11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、ほかがやくて 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 そぼろ	ぶどうまめ		ぶどうまめは、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 るので、このなまえになったそうです。
29	金	ロールパン 			しおやきそば	ちゅうか あえ		れいとう パインアップル	しおやきそばには、セロリがかくしあじ 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							



むかし こよみ がつ
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
食べ物の つか しろ
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。
きゅうしよく じり しん
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りょう手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ふくろにいれる。



☆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～

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

