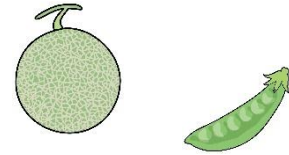




入学、進学から1ヶ月がたちました。新しいクラスにも慣れてきた頃かと思います。

5月は、体や心の疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。適度な運動、バランスのよい食事、十分なすいみん・休養を心がけて、生活リズムを整えましょう。給食もしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

《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・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。(5月8日)

◎ 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)

《食事のマナーについて》

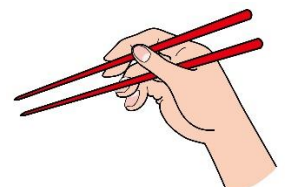
食事のマナーは自分のためにも周りの人のためにも大切なことです。食事のマナーを身に付けて、楽しい食事の場をつくることができるといいですね。

チェックしてみましよう♪



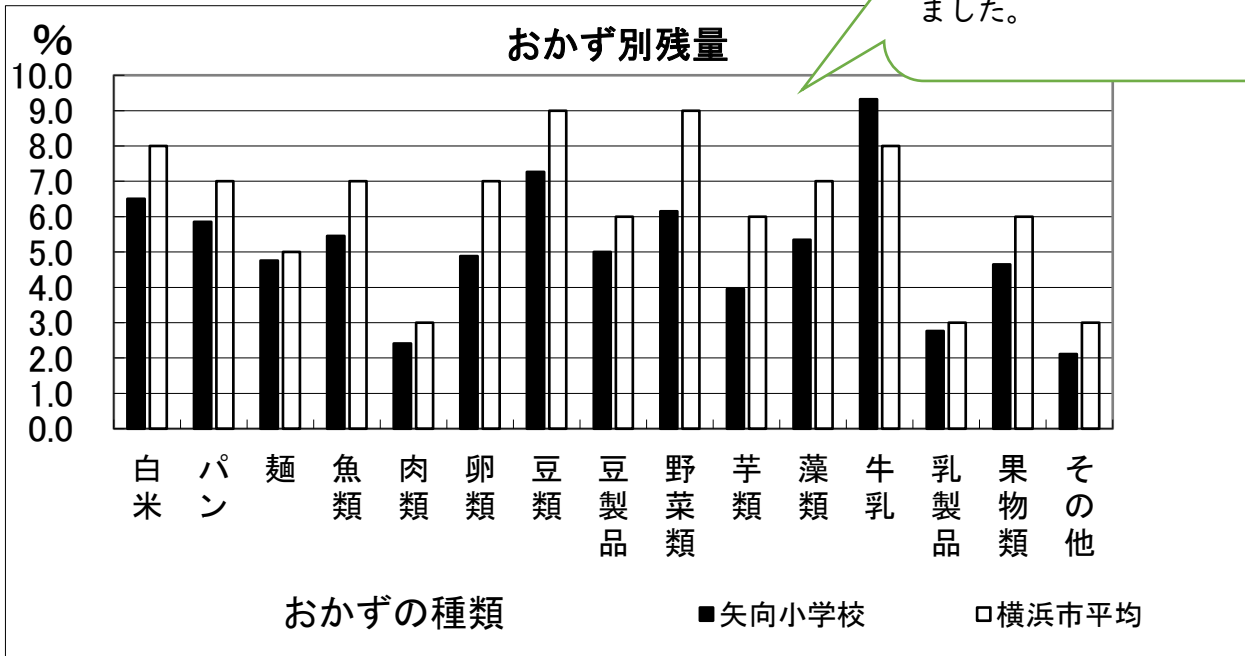
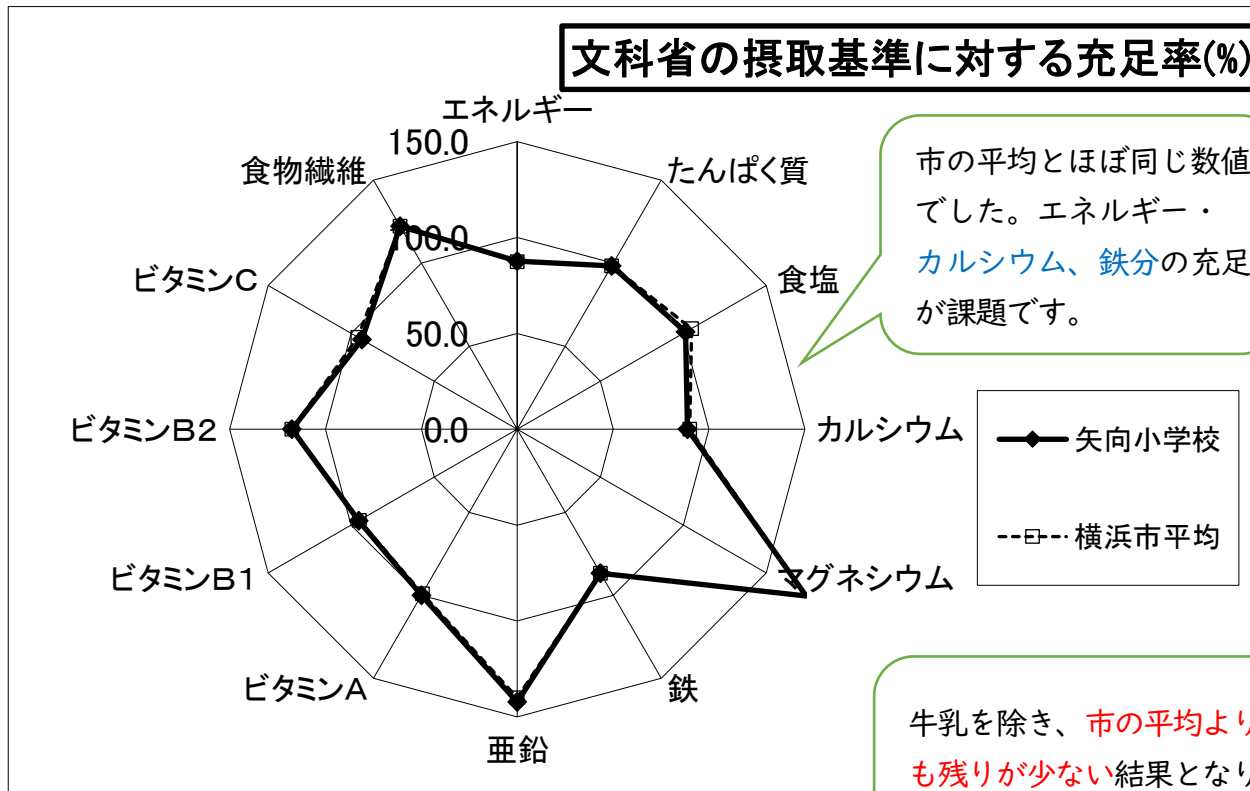
はしの持ち方、使い方

給食ではスプーンを使う日もありますが、はしのみで食事をする献立も出てきます。はしが上手に使えると、決まった時間の中で食事を食べきれ、お皿をきれいにできるなど、よいことがたくさんあります。



《 栄養摂取状況のお知らせ 》

毎日の給食の配食量・残食量から、児童の栄養摂取状況を調べています。昨年度の結果をお知らせします。



昨年度は、過去5年間と比較して、給食の残量が最も少ない一年となりました。給食を残さず食べようとする意識の高まりが感じられ、大変うれしく思います。特に、肉類や卵類、芋類はよく食べられており、食物繊維やミネラルも十分に摂取できています。今後は、豆類や牛乳・乳製品の摂取がさらに進むことで、不足しがちなエネルギーやカルシウム、鉄の充足につながる事が期待されます。引き続き、苦手な食品にも少しずつ取り組み、よりバランスのよい食事を目指していきましょう。

