

給食だより 5月号

令和6年5月15日
座間市立東原小学校
校長 栗林 祥子
発行者 桐生真理子



新学期から1か月がたちました♪

新緑の季節となりました。今年は気温がぐっと上がり、もうすでに日差しが暑いと感じる日も出てきています。季節の変わり目は、気温差や気候の変化で、体も疲れやすくなります。暑いと感じる日は、水分をいつもよりもこまめにとることを心がけましょう。

～食事の時間をみんなが楽しくすごせるために～ 食事のマナーを確認しよう

マナーとは、周りの人たちへの思いやりを示すものです。食事は、一人だけでなく、家族やクラスメイト、地域の人たちなどと一緒に食べると、よりおいしく、楽しく食べることができます。自分だけでなく、周りの人たちも含めて、みんなが楽しい食事の時間になるように、マナーを身に付けていきましょう。

食器の持ち方



お碗の底は4本の指で支え、お碗のふちは親指で支えます。

食器の並べ方

副菜(野菜中心のおかず)は
奥のひだり



主菜(肉や魚が中心のおかず)は
奥のみぎ

主食(ごはん)は
手前のひだり

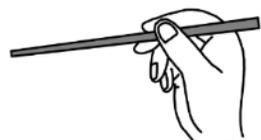


汁物は
手前のみぎ

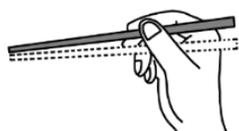
はしの持ち方

正しいはしの持ち方は、1日では上手くなりません。しかし、練習を積み重ねることで、1年間で驚くほど上手に持てるようになります。はしの達人になれるように、家でも練習しましょう♪

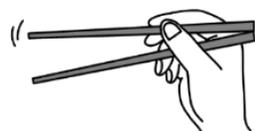
1) 上のはしは、正しいえんぴつ
の持ち方で持ちます。



2) 下のはしは、親指のつけ根
から、イラストのように差し込
みます。



3) はしの先をそろえ、人差し指
と中指を使って、上のはしだけ
を動かします。



※給食だよりは、東原小学校のホームページでも閲覧可能です。

朝ごはんを食べて運動会にそなえよう

いよいよ、来月6月は、運動会があります。体育の時間や休み時間に、競技の練習や応援練習が本格的に始まってきましたね。

さて、みなさんは、朝ごはんをしっかりと食べていますか？朝ごはんは、その日一日の活動のエネルギー源となります。朝起きられなかったり、食欲がなかったりして朝食を抜いてしまうと、より体がだるくなったり、集中力が続かずいらいらしたりすることがあります。運動会に向けて体力を付けるためにも、朝ごはんを食べることの大切さを知りましょう。



朝食を食べると、どんなよいことがある？



【脳のエネルギーになる】



【体のエネルギーになる】



【体温をあげる】



【腸のはたらきをよくする】



きゅうしょくレシピ ～みそドレッシングサラダ～

5月16日(木)
の給食で提供

*材料

- ・だいこん 輪切り 2～3センチ(約120g)
- ・きゃべつ 3～5枚(約120g)
- ・きゅうり 1/3本(約30g)
- ・にんじん 1/3本(約60g)
- ・ツナ 1/2缶(約30g)

*調味料(ドレッシング)

- ★みそ…大さじ1強
- ★砂糖…大さじ1
- ★すりおろししょうが…少々
- ★しょうゆ…小さじ1
- ★酢…大さじ1
- ★ごま油…小さじ1～2

つくりかた

- ①キャベツはざく切り、だいこん、にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにする。
- ②ボウルにドレッシングの調味料を入れてよく混ぜる。
- ③野菜とドレッシングを混ぜて、お皿に盛り付けたら完成♪

「朝ごはんに野菜を食べる習慣を♪」
*まずは早寝早起きをする。
*前日の夕飯の残りを活用してみる。
*簡単な野菜料理をつくってみる。