



食育だより No.2

令和3年5月26日

荒川区立汐入小学校
校長 川上 晋
給食主任 山田 敦子
栄養士 武田 梓

さわやかな初夏の風が吹くころとなりました。子供たちは新学期の生活にも慣れてきた頃と思います。お子さんの生活リズムは乱れていませんか。「早寝 早起き 朝ごはん」のリズムを整えていきましょう。

今月は、食事のマナー「あいさつ」「姿勢」「配ぜんの仕方」「食べ方」「食器の持ち方」「はしの使い方」について学習しています。

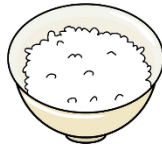
5月の食育目標

食事のマナーを身に付けましょう

給食の時間に給食委員の児童が、食育目標に関する内容を放送しています。今月は、食事のマナークイズを出しながら、食事のマナーをお知らせしています。今月放送しているクイズの中からいくつか紹介します。

問題1 料理の並べ方で、ごはんは、どこに置くのがよいでしょう。

- ① 右に置く
- ② 真ん中に置く
- ③ 左に置く



問題2 「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつは、感謝の気持ちを表します。

1つ目は「生産者への感謝」、2つ目は、「料理を作ってくれた方への感謝」、もう1つは何への感謝を表すでしょう。

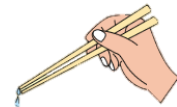
問題3 お茶碗の持ち方で正しいのはどれでしょう。

- ① 指をお茶碗の中に入れて持つ
- ② お茶碗の上を指でつかんで持つ
- ③ 4本の指の上に、お茶碗をのせて、親指でお茶碗のふちを持つ



問題4 おはしのダメな使い方、「おはしについた汁をたらしながら口に入れること」を何というでしょう。

- ① なみだばし
- ② ぼたぼたばし
- ③ たらたらばし



問題1の正解 ③

ごはんは、左におくのが正解です。おみそ汁は、右に置きます。

問題3の正解 ③

お茶碗を持つとき、指が器の中に入らないようにします！正しくもつことで、食べ物を大切にしている気持ちが伝わります。

問題2の正解 「食べ物の命」

私たちは生き物の命をいただいて食事をしています。心をこめて、あいさつをするようにしましょう。

問題4の正解 ①

おはしの先から、ダラダラと汁をたらししてしまうことをいいます。汁がたれないように口に入れましょう。

給食室より



小学校の給食は、成長に合わせて3段階で量を変えています。3・4年生を「1」とし、1・2年生を「0.9」、5・6年生を「1.1」としています。パンや魚・肉の切り身も3段階で少しずつ大きさが違います。みなさんの体のことを考えて立てた献立です。好ききらいしないでしっかり食べて、元気に成長してほしいです。苦手なものでも食べないのではなく、少しずつチャレンジしていきましょう。

こんげつ 今月の食べもの

お茶



今年の八十八夜は、5月1日でした。「夏も近づく八十八夜♪」という「茶摘み」の歌にもあるように、この時期は、お茶の新芽が育ち、茶摘みのシーズンになります。八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、この日に摘んだお茶を飲むと病気にならないといわれています。お茶に含まれるカテキン類には、殺菌作用や虫歯を防ぐ作用など健康に役立つ成分が多く含まれています。給食では、お茶のマフィンを作りました。



ワンタンのパリパリサラダ ~5月20日(木) 給食より~

〈給食の5人分〉

ワンタンの皮 20g
揚げ油 適量

きゅうり 1/2本
にんじん 1/6本
キャベツ 1/8個
もやし 1/2袋

しょうゆ 大さじ1
酢 小さじ1
砂糖 小さじ1
サラダ油 小さじ1
ごま油 小さじ1/2

- ① ワンタンの皮は短冊切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切り、キャベツは短冊切りにする。
- ② ワンタンの皮は、きつね色になるまで揚げる。
- ③ きゅうり、にんじん、キャベツ、もやしはゆでて水冷する。(給食では、きゅうりも加熱しています。)
- ④ ドレッシングの調味料を合わせて、加熱する。
- ⑤ 食べる直前に全てを混ぜ合わせ、完成♪



野菜が苦手な人でも食べやすいように、揚げたワンタンの皮を混ぜています。パリパリとした食感がして、人気のサラダです。