



食育だより 5月



平成29年度
尼崎市立
名和小学校

緑がきれいな5月になりました。新年度が始まって1ヶ月がたち、子どもたちは新しい生活に慣れてきましたが、同時に疲れが出たりする頃でもあります。

気候も、夏のように暑い日や肌寒い日があり、体調をくずしやすいので、**早寝・早起**・

朝ごはんで元気に活動できるようにしましょう。

2期の献立(5/10~31)より

今期は1年生の給食が始まって間もないので、「カレーライス」や「きなこパン」「スパゲティンテー」など、子どもたちに好評な献立を多く取り入れています。

1年生の給食指導(4/25)

給食が始まる前に、食べ物への感謝の気持ちや衛生面について学びました。実際に使う食器や食缶を見たり持ったり。エプロンの着方、たたみ方も習いました。はじめての給食は、「ハヤシライス」「牛乳」「フレンチサラダ」。

栄養いっぱい、調理師さんの愛情たっぷり。
6年間楽しく、味わって食べてほしいです。



5月の給食目標



「給食の仕事を手を上手にしよう」

- 給食当番になったら、決められた時間内に自分の仕事を能率よく衛生的に進め、楽しい給食が行えるようにしましょう。
- 低学年…当番の仕事を知って、みんなで協力して準備や後始末ができる。
- 中学年…当番の身じたくが早くきちんとでき、運搬や配膳、後始末が静かに安全にできる。
- 高学年…自分たちで工夫し協力しあって、能率的な当番活動と落ち着いた環境づくりができる。



1年生初めての給食(4/27)

4/27は、『1年生初めての給食』の日でした。
当番さんが教室の前に並んでから給食室に行き、重い食缶や食器、牛乳、ごはん箱を持って、教室まで頑張って歩きました。
初めての給食は、**ハヤシライス・牛乳・フレンチサラダ**でした。おいしい給食をたくさん食べていました。



当番さんが教室の前で上手にエプロンを着ています。



当番以外の人は、静かに待っています。



使い終わったエプロンもきれいにたためました。



感謝をこめて、「いただきます!!」



のこさずたべるよ！
おいしいな〜♪



おかずもぺろり♪
おかわりしたよ！

旬

重も五づく
八十八夜〜♪

お茶

新茶の季節です。お茶は2000年以上前から中国で薬として用いられました。現代のように飲むようになったのは1200年くらい前からです。日本でも800年ほど前、源頼朝が腹痛になったとき、お茶を飲んだら治ったという記録が残っています。お茶に含まれるカテキン(タンニン)には健康増進や病気の予防に効果があります。

●お茶のふりかけ●

材料	
せん茶(粉茶).....	8gくらい
白ごま(いりごままたはすりごま).....	8gくらい
塩.....	1~2g(少々)

※せん茶をこまかくするのは大変なので粉茶でもよい。

作り方

- ①塩とごまはさつとからいります。
- ②その後、茶葉と混ぜます。

