



令和3(2021)年5月
寝屋川市立和光小学校

若葉が目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり、もうすぐ1か月がたちますが、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期でもあります。早寝・早起をし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

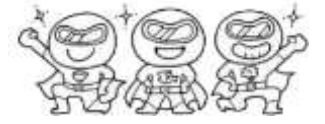


ハチ十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるまいといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？

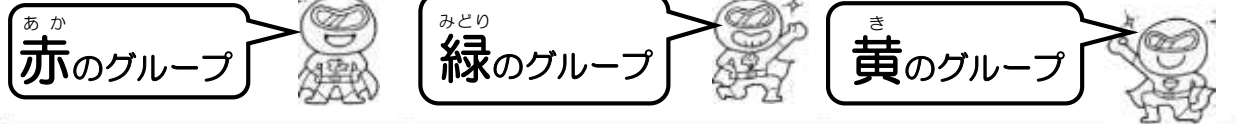


「夏も近づくハ十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？ 十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「ハ十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

3つの食品グループを覚えましょう



食べ物は、はたらきによって、赤・黄・緑にわけられます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスが良くなります。学校では、給食委員がその日の献立に入っている赤・黄・緑の食品を給食時間に放送で伝えています。



| 体をつくる食品 | | 体の調子をととのえる食品 | | エネルギーになる食品 | |
|-------------|--------------|--------------|-----------|---------------|----|
| | | | | | |
| 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 米・パン・めん・いも・砂糖 | 油脂 |

★献立表にも使用する食品をグループ分けして記載しているので参考にして下さい。

5月の給食目標：給食のじゅんびを上手にしよう

4月21日(水)から1年生の給食が始まりました。学校の給食は、運ぶのも、配膳も、全て児童で行います。コロナ対策も加わり、慣れるのにはもう少し時間がかかりますが、先生達に教えてもらいながら自分たちの仕事を一生懸命頑張っていました。牛乳や野菜が苦手な児童もいますが、苦手なものも少しずつ挑戦して、給食の時間を楽しみにしてほしいと思います。



給食室においてある給食の見本を見えています。



静かに前を向いて食べています。

5月の給食はここがポイント！



5月11日

旬を味わう給食紹介
グリーンピースごはん

今月は、グリーンピースごはんが登場します。この時季に出回る旬のグリーンピースは、香りがある、もっともおいしいといわれています。

5月17日



春と秋に旬がある!? かつお

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいかわり、春頃の「初かつお」はたたきに、秋頃の「戻りかつお」は刺身がおすすめです。



