



小 渕 小 学 校
おうちの人と一緒に読みましょう

若葉が爽やかな季節になりました。規則正しい生活をして、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

5月は、臨時休校のため、給食ありませんでした。6月に学校が再開した時に、みなさんの元気な笑顔を楽しみに献立を作成しています。

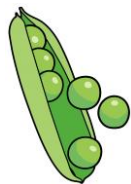
☆5月は、端午の節句の行事。春の野菜が楽しめる月です。



端午の節句は古代中国の邪気をはらう行事と日本の田植え前の厄をはらう女性の祭りが結びついたとされています。江戸時代頃からは、男の子の祭りへとかわりました。こいのぼりを立てて武者人形を飾り、ちまきやかしわもちを食べて祝う習わしがあります。



グリーンピースはえんどうの若い実です。ビタミンB群や炭水化物、たんぱく質が含まれています。缶詰や冷凍食品などで1年中出回っていますが、旬は今の時期です。新鮮なものは香りも甘みも格別です。ゆで立てのグリーンピースをぜひ味わってみましょう。



グリーンピースの仲間は何？

- ① さやえんどう ② さやいんげん ③ だいず

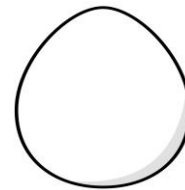
グリーンピースは、①さやえんどうの仲間です。グリーンピースは、えんどうの未熟な実を食べる野菜、さやえんどうは、えんどうを早採りして、さやごと食べる野菜です。



食物アレルギーを正しく知ろう！

食物アレルギーは、好ききらいとは違います。アレルギーがある人が原因となる食べ物（卵や牛乳、小麦など）を食べると、わたしたちの体を病気などから守ってくれる働きである免疫が、本来は害のないはずの食べ物を敵と見なして、攻撃してしまいます。すると、体がかゆくなったり、せきが出て息が苦しくなったりして、体調をくずしてしまいます。原因となる食べ物に触れただけで症状が出ることもあり、重い時には命にかかわることもあるのです。

食物アレルギーがある人は原因となる食べ物を食べないように気をつけます。食事中やその後に、友だちのようすがおかしいと感じた時は、すぐに先生や周りのおとなに知らせましょう。



エプロンについて確認してください
給食のエプロンや帽子は持ち帰ります。洗濯をして持ってきてください。また、ほころびやひも、ゴムなどを直していただくと幸いです。

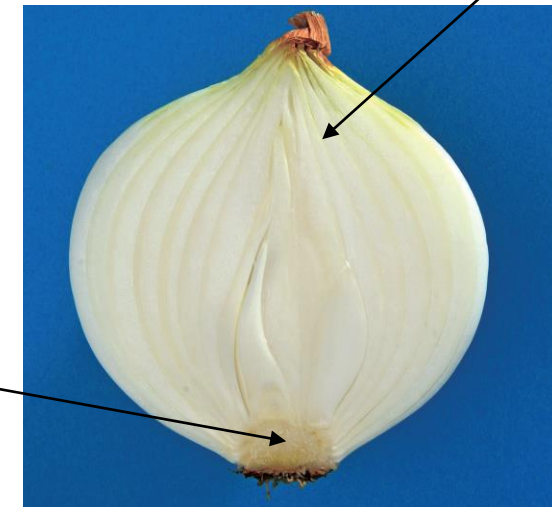


はしとマスクとナプキン
給食時には、はし、マスクとナプキンを使います。清潔なものを準備してください。



食育クイズ

鱗葉の集合体



短い茎

たまねぎと同じ仲間はどれかな？

- ①さつまいも ②トマト ③ゆりね



答え

③ゆりね

たまねぎは、根の上に短い茎があって、そのまわりに葉（鱗葉）が栄養分をためるために膨らみ、いくつも重なって球形になったもの（鱗茎）です。たまねぎを半分に切ると、葉と葉の境目がわかります。このような鱗茎を食べる野菜は、ゆりね、にんにくなどがあります。また、花の球根では、ヒヤシンス、チューリップ、ユリ、スイセンなどが同じ仲間ですが、これらは毒があるので食べられません。

こぶちオフィシャルキャラクターこぶちゃんです。
みなさん、よろしくお願ひします。

