

給食だより

令和 5 年
6 月号

春日部市立
豊野小学校

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。給食室でも衛生には十分注意して毎日の給食を提供していきます。

6 月もしっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

6月「食育月間」です！

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもの健康づくりにも毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

学校の食育の6つの視点



生きる上で欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることができる。



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。



協力して準備すること、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

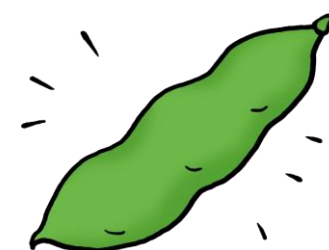


季節や行事にちなんだ食事があつことを知る。地域の歴史や風土に深いかかわりがあることを理解し、尊重できる。

～ 旬の野菜にふれてみよう！ ～

そらまめが旬を迎えます。日常生活において、直接食材にふれる機会のない子どもが多くなっているようです。そらまめのさやむきは子どもでも簡単にできるお手伝いです。5月の給食でも1年生とたんぼぼ学級のみなさんに、そらまめのさやむきをお手伝いしてもらいました。ぜひご家庭でも旬の味を味わってみてはいかがでしょうか。

そらまめのさや



とても大きいので子どもはびっくりします。

さやが空に向かって付くので「そらまめ」と名前が付いたそうです。

そらまめの栄養



豆の仲間として、おもに体をつくるものになるたんぱく質が豊富ですが、鉄、炭水化物、ビタミンB2、亜鉛も多く含みます。成長期の体づくりに役立ちます。

そらまめの食べ方



まずはそのまま塩ゆでにして食べてみましょう。においや食感を楽しんでください。ゆでたまめのうす皮を取って、いためものやポタージュにしてもおいしいですよ。

5月25日に、1年生とたんぼぼのみなさんがそらまめのさやむき体験をしました。感想を裏面に掲載していますので、ぜひご覧ください。

お知らせ

・6月1日は、市内陸上大会のため、全校弁当の日になります。お家でお弁当の準備をお願いいたします。



そらまめのさやむきをしたよ



そらまめのさやむきをしたよ

① そらまめは どんな さわりごち だったかな？

ふわふわしていた。
ていぶろしていた。

② そらまめのさやむきをしたかんそうをかいてみよう！ ぶんしょうでもえでもいいよ！

またやりたいです。たのしかったで
よろしくおねがいします。



そらまめのさやむきをしたよ

① そらまめは どんな さわりごち だったかな？

はあみたりはあみたり
つつる。おもしろい。

② そらまめのさやむきをしたかんそうをかいてみよう！ ぶんしょうでもえでもいいよ！



そらまめのさやむきをしたよ

① そらまめは どんな さわりごち だったかな？

つつる。はあみたり。

② そらまめのさやむきをしたかんそうをかいてみよう！ ぶんしょうでもえでもいいよ！

そらまめさんのべっぴんが
わいわいしました。
またやりたいです。



そらまめのさやむきをしたよ

① そらまめは どんな さわりごち だったかな？

ふわふわしていたよ

② そらまめのさやむきをしたかんそうをかいてみよう！ ぶんしょうでもえでもいいよ！

そうきんしほりたのしい



ちやうりのせんせいいつも
ごはんおつくく
れ
てありがと
よろしくおねがい
したのしみにしています。

たんぽぽさん
1年生・たんぽぽさん

お手伝いありがとうございました！！

みなさんのおかげで、おいしく

そら豆を食べることができました！！

そらまめのさやむきをしたよ

① そらまめは どんな さわりごち だったかな？

やわらかい。

② そらまめのさやむきをしたかんそうをかいてみよう！ ぶんしょうでもえでもいいよ！

中を見ると、中が白く、おもしろい。

たべておいしかったで
また食べたいです。

