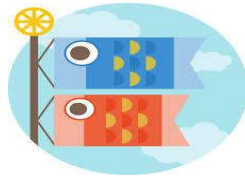


5月 食育たより

令和4年5月2日(月)
牛島小学校

清々しく過ごしやすい季節となりました。新学期がスタートして1か月がたち、様々なことに少しずつ慣れてきたころだと思います。

学校生活を楽しく元気に過ごすために、毎朝、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。朝ごはんを食べて登校しましょう。



5月5日はこどもの日 (端午の節句)



端午の節句の行事食や風習

男の子の成長を祝う端午の節句は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」のが主旨とされています。

こいのぼりを立てて、武者人形やかぶとを飾り、ちまきやかしわもちを食べたり、しょうぶ湯に入ったりします。

ちまきは、ささなどの葉で巻いて蒸したもち菓子のことですが、もともとは「ちがや」という植物の葉で包んでいたため「ちまき」というそうです。

かしわもちを包むかしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないという願いが込められています。

サルトリイバラという植物の葉を使う地域もあります。

しょうぶの葉は、香りが強いことから邪気をはらう力があるとされ、風呂に入れるなどの風習があります。

5月5日は、「こどもの日」でもあるので、みんなで行事を楽しみましょう。



令和4年度の、「日めくりカレンダー」ができました。この日めくりカレンダーは、子供たちが元気に学校で勉強や運動をして、活力あふれる学校生活を送ってほしい、また心身の健康や成長をするためには、「一日の始まりに、しっかりと朝ごはんを食べることが大切である」ことを、伝え合い自ら実行することができるように、毎年作成しています。各学級で毎日活用し、「早寝・早起き・朝ご飯」を大切に生活を送れるようにしましょう。児童のみなさん、たくさんの標語の応募ありがとうございました。右記の児童のみなさんの作品が選ばれました。表彰朝会で、校長先生から賞状が授与されます。



日	年組	名前	日めくりカレンダー標語
1	1年1組		朝ごはん 食べてお腹に ごあいさつ
2	1年1組		朝起きて ほかほかご飯で 目が覚める
3	1年1組		朝ごはん 食べたら元気 モリモリだ
4	1年2組		朝ごはん 食べて体の スイッチオン
5	1年2組		朝ごはん みんなと食べると おいしいね
6	2年1組		朝ごはん しっかり食べて パワー全開！！
7	2年1組		朝ごはん もりもり食べて 頑張るぞ
8	2年2組		いいにおい 毎日わくわく 朝ごはん
9	2年2組		朝ごはん 心をこめて いただきます
10	3年1組		食卓に いろんないろを そろえよう
11	3年1組		朝ごはん みんなを支える パートナー
12	3年2組		よく噛んで 頭がまわる 朝ごはん
13	3年2組		朝ごはん もりもり食べて 行ってきます
14	4年1組		朝ごはん きちっと食べて 元気よく
15	4年1組		早く寝て 元気モリモリ 朝ごはん
16	4年2組		一日の 元気の源 朝ごはん
17	4年2組		朝ごはん ちゃんと食べて 出発だ
18	5年1組		朝ごはん しっかり食べて 一日元気
19	5年1組		朝ごはん 一日始まる 合図だよ
20	5年1組		朝ごはん しっかり食べて 目を覚まそう
21	5年2組		早起きで 笑顔あふれる 朝ごはん
22	5年2組		朝ごはん 頭の充電 マックスだ
23	5年2組		朝ごはん 笑顔と感謝で いただきます
24	6年1組		朝ごはん 残さず食べて SDGs
25	6年1組		朝ごはん コロナに負けず いただきます
26	6年1組		朝ごはん 体と心の 準備運動
27	6年2組		牛乳も セットで食べよう 朝ごはん
28	6年2組		ごはん食べ 頭も体も 健康だ
29	6年3組		一日が 楽しくなるよ 朝ごはん
30	6年3組		眠いけど 食べたら元気 朝ごはん
31	6年3組		朝ごはん 食べて登校 行ってきます

水筒の衛生管理について

学校から、4月15日付の配付文書でお知らせした通り、コロナ感染症対応また、熱中症対策として、一年中水筒の持参をお願いしているところです。

中身は、水・お茶類・スポーツドリンク類等になります。

さて、このように毎日持参する水筒の衛生は、大丈夫でしょうか？

「お茶は腐りにくいものだ」と誤解して、前日から自前で作り置きしたお茶を水筒に詰めて夏場に持ち歩いてしまうことなどで、食中毒のような健康上のトラブルが発生する可能性があります。

お茶は植物の成分を煮出した液体であり、特に栄養分が豊富に含まれた麦茶などは、一部の微生物にとっては増殖に適した培地のような環境になることもあります。

通常、お茶を作った時には同時に煮沸消毒されていることが多いために問題になりませんが、これを冷やすために保存用のボトルに詰めたり、水筒に移し替えたりする際に付着した細菌は、水筒内で容易に繁殖します。

特に、キャップの内部形状が複雑な魔法瓶型の水筒は、洗浄や消毒を怠ると菌が付着しやすく不衛生になります。消毒されている水道水に比べて、自家製のお茶やジュース等は、はるかに傷みやすい物だと言うことを理解して水筒を利用することが大切です。

水筒使用後は、毎回しっかり洗い、定期的に消毒するようにしましょう。水筒に付いているストローは特に注意が必要です。(学校ではストロー付きは、不可です。)

学校の水道水は毎日水質検査を行っているので、安心して飲むことができます。

熱中症予防のためにも、ぜひ飲んでほしいと思います。

衛生管理上、友達の水筒に入っている飲料は、飲まないようにお願いします。

しっかり水分補給をして、健康管理に努めましょう。



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 朝のあいさつ。
- ② 田んぼで〇〇かりをします。
- ③ 野菜を売っている店。
- ④ 雨が降ったらさすもの。
- ⑤ 夜空にさく花。

お誕生日おめでとう

今年度のバースデーランチが始まります!!

お誕生日をお祝いする特別な給食です。コロナ感染拡大防止のため、今年度も異学年の交流はできませんが、クラスのお友達や先生にお祝いをしてもらいます。

給食委員会や、音楽委員会の児童もお誕生日を meet でお祝いをしてくれます。

お誕生日の児童には、お祝いのバースデーカードが届きます。

そして、お誕生日の児童には ケーキとジュースもでます。楽しみにしてください

4月生まれ	5月16日(月)	11月生まれ	11月7日(月)
5月生まれ	5月23日(月)	12月生まれ	12月5日(月)
6月生まれ	6月20日(月)	1月生まれ	1月16日(月)
7月生まれ	7月4日(月)	2月生まれ	2月6日(月)
8月生まれ	7月8日(金)	3月生まれ	3月1日(水)
9月生まれ	9月12日(月)	年間欠席者	3月8日(水)
10月生まれ	10月3日(月)		

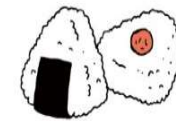
楽しいゴールデンウィークが始まります。いろいろな計画を立てている人もいることでしょう。この休みに普段なかなかお手伝いできない人は、家族のために、また自分のために手軽にできる食事作りをしてみませんか？

おにぎり作りにチャレンジしてみましょう。

- ごはんはかために炊こう。
- 中身の具は、汁気のないものにしよう。
- 手で握るときは、手の衛生に気をつけよう。(ラップを利用するといいですね。)



■三角おにぎり
おにぎりの形の基本。

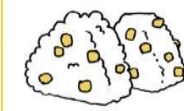


■丸おにぎり
表面をたいらにした丸いおにぎり。



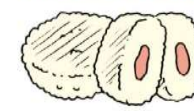
こんなおにぎりもあるよ！

とうもろこしおにぎり



とうもろこしの実をごはんにまぜてにぎります。

バター焼きおにぎり



たらこのおにぎりをバターで焼いたおにぎりです。

えび天おにぎり



えびの天ぶらをのりであおにぎりです。

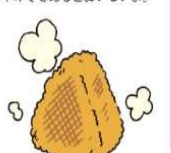
■たわらおにぎり

たわらのような形をしたおにぎり。



■焼きおにぎり

おにぎりを香ばしく焼いたもの。しょうゆやみそをのせておいしいよ。



こたえ

