

きゅうしょくだより

令和5年5月
流山市立
東深井小学校

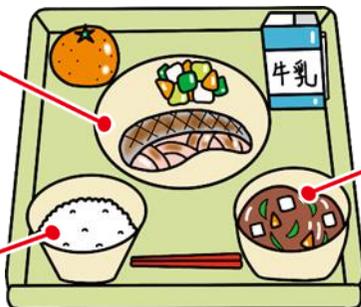
木々の緑がまぶしい5月、新しい学年が始まり1カ月が経とうとしています。新しい学年、学校生活には慣れてきましたか。新しい友だちと新しい味に出会いながら、じっくり味わう給食の時間にしましょう。

食事のマナーを守って食べよう

食事のマナーは相手への思いやりの気持ちが表れたものです。食事がみんなにとって、楽しい時間になるよう、マナーを守って食べましょう。

① 食器の配膳を確認しよう

おかずは奥に置く



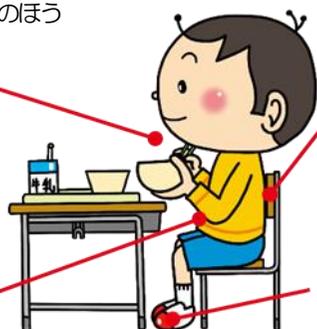
みそしるやスープは
手前の右側に置く

ごはんは手前の
ひだりがわ
左側に置く

※左利きの方は、はしの向きを逆にする

② 良い姿勢で食べよう

体は料理のほう
に向ける



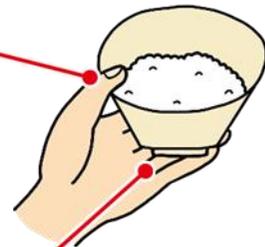
背筋を
の伸ばす

ひじを
つかない

足は組まず、
そろえて床
につける

③ 茶わんや汁わんを持って食べよう

親指をわんの
へりにかける



残りの4本の指をそろえて底を支える

こどもの日の食べ物と風習



5月5日はこどもの日です。給食では5月1日に鯉のぼりのデコレーションをした、「こどもの日お祝いずし」を作ります。こどもの日の食べ物と風習には由来があります。

ちまき



笹の葉でもち米などを包んで蒸したもので、厄払いの効果があるとされています。

かしわもち



新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという櫛でくるんだ、縁起物のもち菓子です。

しょうぶ湯



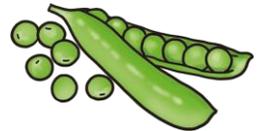
香りが強く、邪気を払うといわれている薬草のしょうぶの葉をお風呂に入れて、健康を願います。

旬の豆を食べよう

初夏には緑の豆がたくさんとれます。これから旬を迎える豆類を紹介します。

◇ グリンピース

今は冷凍や缶詰のものが一年中出回っていますが、旬のものは甘く風味が良くとてもおいしいです。たんぱく質や、ビタミンが豊富です。5月31日の給食ではグリンピースごはんを作ります。お楽しみに！



◇ さやえんどう

若いさやを食べます。歯ざわりがよく、ほのかな甘みがあります。カロテンやビタミンCが豊富です。



◇ そらまめ

さやが空に向かってのびることから「そらまめ」と名付けられました。たんぱく質やビタミンB群が豊富です。保健室の裏の畑で育てています。



◇ さやいんげん

夏にかけてたくさん収穫できます。カロテンやビタミンB群が豊富です。

