



# R5 食育だより 5月号

豊郷中央小学校

家の人と読みましょう

木々の緑がまぶしい5月、新しい学年がはじまり1か月が経ちました。1年生も小学校の給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。

暖かくなって過ごしやすくなる時季ですが、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。家では十分な睡眠をとるようにしましょう。また朝ご飯は1日の原動力です。早起きをして時間の余裕を作り、エネルギーの源となる主食のご飯やパンに主菜と副菜をそろえて、よくかんで食べてから登校しましょう。

給食では新しい味に出会いながら、じっくり味わう時間を持つようにしましょう。そのためのポイントを紹介します。

## かっこいい食べ方をしよう

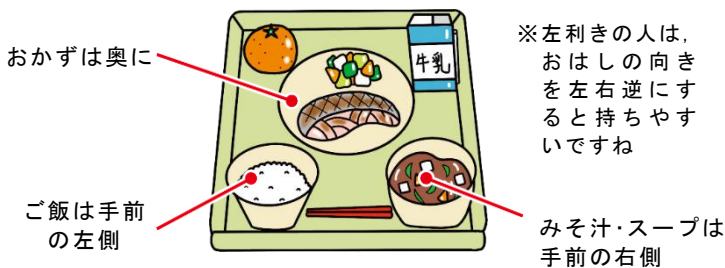
～食べることに集中できる機会を利用して～



新型コロナウイルス感染症対応の給食が続きますが、5月からは大声をださなければ話をすることもできるようになりました。その中で、食事に集中できるようにしましょう。

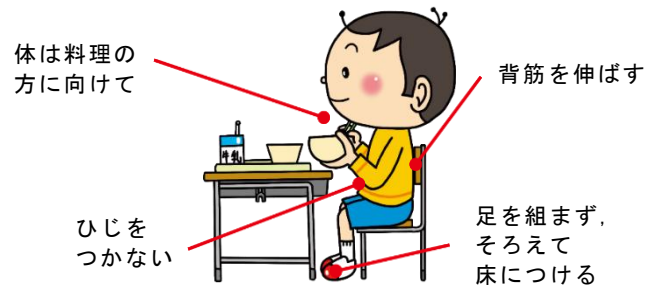
次に3つのことにチャレンジしてみましょう。

### ①食器の配ぜんを確認

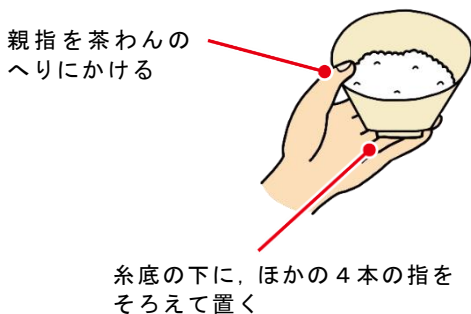


※左利きの方は、おはしの向きを左右逆にすると持ちやすいですね

### ②背中を伸ばして



### ③お茶わんは手に持って



## 1年生 初めての給食

1年生にとって最初の給食はわくわくドキドキです。今年は4月に給食がなかったため、5月1日が初めての給食でした。

配ぜんの仕方、待ち方、食べ方、かたづけ方など、いろいろな決まりがありますが、先生の話をよく聞いてしっかりできていました。心も体も大きくしてくれる給食です。苦手な食べ物にもチャレンジして、多くの料理を楽しみましょう。

献立は、【麦ごはん・牛乳・ポークカレー  
ゆで野菜サラダ・小魚】

牛乳パックを上手に開けて飲みました。



# 旬の食べ物

# グリーンピース

店先に生のグリーンピースが並ぶのは、4～6月の春から夏の初めごろです。グリーンピースとは、野菜で食べるマメ科の植物・えんどうの未熟な種子のことです。花が咲いた後にできる『さや』の中の若い実を食べます。

花が咲いた直後の軟らかいさやは「さやえんどう」として食べます。また、グリーンピースからさらに種子が熟すと、乾燥させて「えんどう豆」として、いろいろな料理に使われます。このように「えんどう」は、育った段階により呼び名が違います。食べ方も栄養の特徴も変わる珍しい食べ物です。

とれたばかりのグリーンピースを入れて炊いたご飯は、春らしい色と香りを楽しめる、この季節にしか味わえない料理です。サラダやあえ物、炒め物、スープなどにも利用されます。



コロッケ



ピースごはん

だんご



花

ひとつひとついねいに収穫する

さやえんどう

グリーンピースには、たんぱく質とビタミンがバランスよく含まれています。食物繊維も豊富で、健康づくりに役立ちます。



みどりのマメがおいしいよ！



## ぞらまめ

豆の中でも特に大きくなります。さやが空に向かってまっすぐ立つようにつくので「空豆」と名前がつきました。

さやを開くと、ふわふわした白いわたのようなものの中に、大きな豆が2～3個入っています。



## スナックえんどう

さやえんどうとグリーンピースの両方のいいところを合わせてできました。さやごと大きな豆と両方を食べます。「スナック」は英語で「ポキッと折れる」ことを意味します。



手軽に食べられるので「スナックえんどう」と呼ばれることもあります。

## さやいんげん

「三度豆」とも呼ばれ、夏にかけてたくさん収穫できます。カロテン、ビタミンB群を多く含みます。



## 豆苗

大きく成長したえんどうの、やわらかい葉と茎を食べます。根元を残して衛生に配慮して水にひたしておくと、2回目も収穫できます。



