

もいもい

しょうく
～食育だよ～

5月号 海道小学校 2018. 5. 1

うち かた よ
お家の方と読んでください。

まいつき にち
毎月19日は
しょうく ひ
食育の日!!

にゅうがくしき しんきゅう やくいつかげつ た な きゅうしょくとうばん ねんせい がくねん
入学式・進級から約1ヶ月が経ちました。慣れない給食当番をがんばる1年生、そしてどの学年
にがて た もの ちょうせん すがた み
でも苦手な食べ物に挑戦している姿が見られます。
つか で じ き きそくただ しょうけいかつ こころが けんこうかんり
疲れが出やすい時期です。規則正しい食生活を心掛け、健康管理をしっかりと行いましょう。

5月のもくひょう

じょうず はいぜん
上手な配膳をしよう!



かくにん はいぜん
よく確認をして配膳を試みよう!

くば
こぼさないように配る

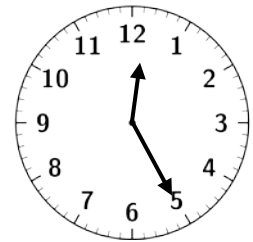


じょうず うえ
上手におぼんの上に

のせる



じかんない くば
時間内に配る



かかり ぶんたん
係を分担する



あつ せんせい
熱いものは先生に!

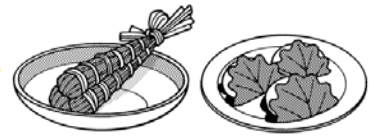


りょうて
両手でしっかりもつ



いつかげつ た いちねんせい じかんない きゅうしょく じゅんび おこな
1ヶ月が経ち、1年生も時間内に給食の準備が行えるようになりました。
しかし、きゅうしょく じゅんび さい
給食の準備の際にこぼしたり、落としてしまうことがあります。
きゅうしょく むだ き つ
給食を無駄にしないように気を付けましょう!

がっなの か ひ こんだて
5月7日は、こどもの日献立です！



端午の節句の食べ物について知ろう

5月5日は、端午の節句で男の子の成長を祝う日です。端午の節句には、ちまきや柏もちを食べる風習があります。

ちまきは、中国から伝わった食べ物で、病気や災いをさける思いが込められています。

ちまきの始まりは、古代中国の詩人で政治家の屈原という人の死を悲しむ人々によって、命日の5月5日に米を葉で包んだものを川に投げ入れた事だと言われています。

一方、柏もちは日本で生まれたものです。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫が代々続くようにと子孫繁栄の願いを込めて、食べられるようになりました。

朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にしてくれます。

起きたばかりの脳や体は、エネルギーが切れた状態です。

そのため、朝ごはんを食べることが大切になります。

しっかり朝ご飯を食べて、1日元気に過ごしましょう。



<u>主食</u> ・ごはん ・パン ・めん	<u>主菜</u> ・たまご ・お魚、お肉
<u>副菜</u> ・野菜 ・くだもの	<u>汁物</u>

<1年生ふれあい給食会>

給食が始まって1ヶ月が経ちました。

1年生保護者の方に学校給食の様子を知っていただくことを目的とし、ふれあい給食会を5月25日(金)に2F オープンスペースで行います。

後日、プリントにて詳細をお知らせします。

