



食育だより

宇都宮市立
峰小学校



5月の給食目標

しょうずにはいぜんをしよう

新学期が始まって1か月、疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムをととのえましょう。



朝ごはんは大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているのです。朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

朝ごはんを食べる習慣ができている人は、栄養バランスのよい食事を心がけます。普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。

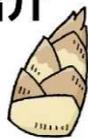
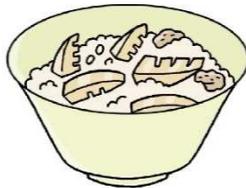


☆1年生 学校の給食にも慣れてきました☆

入学して約1か月。毎日先生のお話をよく聞いて上手に給食をたべる子どもたち。給食当番も頑張っています。



旬を味わう給食紹介 たけのこごはん

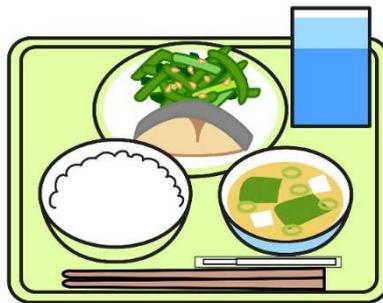


今月は、たけのこごはんが登場します。たけのこは、竹の若い芽を掘り起こしたものです。旬のたけのこの香りや味を楽しみましょう。

～食器の置き方を確認しよう！～

和食は、一汁三菜を基本として食器の配置が決まっています。正しい食器の置き方を確認しましょう。正しい食器の置き方をすると、食べやすくなり、見た目にも美しく食事を楽しむことができます。

《食器の正しい持ち方》



主菜は食器を置いたまま食べるため、汁椀の奥にお置きます。

ごはんは左、汁は右に置きます。みそ汁の「み」は、右側の「み」と覚えると、わかりやすいです。和食ではごはん茶碗や汁椀は、お箸を持たない方の手で持って食べます。