



# 5月の食育だより

令和6年度 5月 錦小学校

## 今月の給食目標



えいせいにきをつけて  
しょくじをしよう

青空に新緑のはえる季節となりました。新年度の始まってから1か月が過ぎようとしています。新しい環境は慣れましたか。5月は気のゆるみから疲れが出やすい時期でもあります。バランスのとれた食事、十分な睡眠など、規則正しい生活を心がけて、心と身体に栄養を与えることが大切です。

## 衛生に気を付けて食事をしよう

今月のめあては、衛生に気を付けて食事をしようです。食事の前にはしっかりと手洗いをしましょう。

### ◎基本の手洗い

#### ★石けんを必ず使う

石けんを使うと汚れや菌が落ちやすくなります。

#### ★洗い残しのないように

指の間・指先とつまみ・手首は洗い残しが多いので特に注意して洗うようにしましょう。

#### ★しっかりと手をふこう

洗った後はきれいなタオルやハンカチで手をふくようにしましょう。

また、手洗い以外にも食中毒予防で気を付けたいことがあります。

### ◎食中毒予防の三原則

#### ① 菌をつけない

基本は手洗いです。

#### ② 菌をふやさない

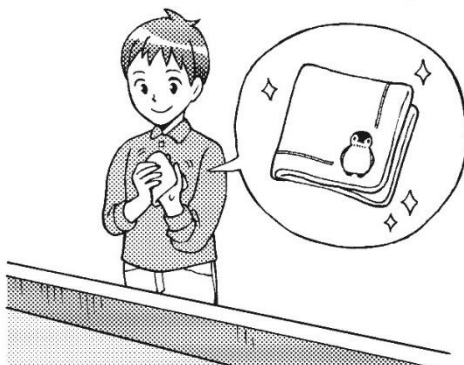
買ってきた食材はすぐに冷蔵庫に入れましょう。

#### ③ 菌をやっつける

加熱することで死滅する菌がほとんどです。調理の際は十分に加熱してから食べましょう。



## 手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう



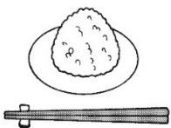
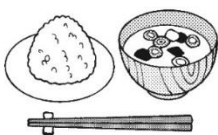
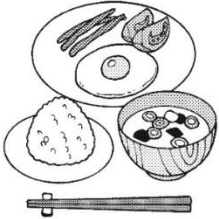
手洗いは、食中毒やかぜなどを予防するために、とても大切です。石けんを手を洗った後は、必ず清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。さらに、1日使ったハンカチは、きれいに見えても汚れています。そのままにしておくと、病気を引き起こす細菌が増えたり、いやなおいのもとになったりします。ハンカチも毎日取りかえる必要があります。

# 毎日食べよう朝ごはん

朝昼晩の3食のうち、体に一番のインパクトを与える食事は、1日の最初の食事、「朝ごはん」です。

朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、心も体も健康な1日を過ごすことができます。朝昼晩の食事を規則正しくとることで、1日動くエネルギーが作られていきます。1日に2回しか食事をとらずにどこか食いとると、1日のエネルギーのバランスがくずれて、眠けやだるさがでてきてしまい、勉強や運動に集中できなくなりやすいです

## 朝ごはんステップアップ！

|                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ホップ</b><br/>(主食のみ)</p>  <p>いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん（おにぎり）やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。</p> | <p><b>ステップ</b><br/>(主食+1品)</p>  <p>主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。</p> | <p><b>ジャンプ</b><br/>(バランスを考える)</p>  <p>主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物をたたくことで、栄養のバランスがよりよくなります。</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

©少年写真新聞社2023

朝ごはんを食べるには  
**早寝早起きの習慣**が大切です。  
朝起きてすぐで食欲がないときは、  
少し体を動かしましょう。  
身支度を先に整える、  
朝食の準備を手伝うなどして  
体を動かすとお腹もすいてきます。



## 1年生も給食が始まりました！

最初は、給食の時間を少し長めにとり給食の配膳、食事、片付けをしました。給食当番さんはがんばって配膳し、自分の使った白衣も丁寧にたたんでいます。また、マナーを守って楽しい食事にするための給食の約束を一つ一つ覚えて、上手に食べられるようになってきています。給食室では、「苦手だったものでも食べられるようになった！」と言ってもらえるように、毎日工夫しながら給食を作っています。多くの児童が好き嫌いをせず食べられるようになってうれしいです。



### 5月2日(木) 子どもの日献立

5月5日(日)は子どもの日です。

かしわもちを包む柏の葉は、昔から神聖な木とされていたことから、縁起の良い食べ物となりました。こどもの成長を祝ってかしわもちを食べる習慣になったのは江戸時代からと言われています。また、かしわもちではなく、ちまきを食べる習慣の地域もあるそうです。

