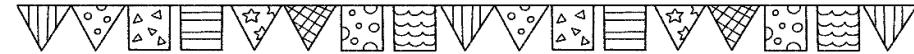




# 5月 絵食たより



家庭数配布

令和7年4月30日発行  
世田谷区立松沢小学校  
校長 寺崎 晶子  
栄養教諭

新学期が始まって、1か月が過ぎようとしています。子供たちも新たな環境に少しずつ慣れてきて、給食時間も楽しそうに食べている様子が見られます。5月は過ごしやすい時期！と思いきや、ここ数年は気温が急に高くなり、夏日になることもあります。体が暑さに慣れていないと、熱中症の危険も高まります。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣を付けて、元気に過ごしましょう！



## 5月の献立紹介



### △1日(木)端午の節句献立

→5月5日(金)は端午の節句です。中国から伝わった行事で、現在の日本では子供の健やかな成長を祈って行うものとされています。この日は端午の節句で食べられるちまきにちなんだ中華おこわをはじめ、中華料理を出します。

### △2日(金)ハナハ夜献立

→ハナハ夜は立春(2月4日)から数えて88日目のこと。この日に摘んだ新茶を飲むと病気にならないと言われています。給食ではお茶の葉を使って手作りのお茶ふりかけを作り、ごはんにかけて食べます。

### △16日(金)世界の料理「韓国」

→今月の世界の料理は、韓国料理のクッパとチョレギサラダを出します。韓国の食文化を知り、みんなで韓国の味を味わいましょう！

### △30(金)郷土料理「新潟県」

→今月の郷土料理は、新潟県です。ご当地グルメとしても有名な、タレカツ丼。薄めの豚肉で作ったカツをしようゆダレにくぐらせ、ご飯の上にのせます。給食ではチキンカツで作ります。「のっぺい汁」は給食でも定番の汁物ですが、「のっぺ」という煮物料理が新潟県では昔から食べられている家庭料理です。さといもを使ってとろみを付けるのが特徴です。

## ○5月の食育・給食目標

### 食事のマナーを身に付けよう

食事のあいさつをする、ひじをつかない、茶わんを持つ、などは、一般的な食事のマナーです。このようなマナーがなっていないと、姿勢が悪くなり、こぼしやすくなりまます。また、背中が丸まっていると見た目も美しくなく、消化にもよくありません。下にあるような食べ方をしていないか、振り返りましょう。

#### 【食事中に立ち歩く】



#### 【食器の音をたてる】



#### 【何かをしながら食べる】



#### 【ひじをついて食べる】



#### 【口に食べ物が入ったまま話す】



#### 【ふざけて食べる】



## あさ 朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんは1日の元気の源。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いろいろしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさず食べましょう。

### 朝食で3つのスイッチオン



#### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気になります。

#### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

#### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。