



新緑があざやかで吹く風もさわやかな季節になりました。新学期がスタートして1ヶ月がたちましたが、新しい環境には慣れましたか？5月になると緊張がほぐれて体調を崩しやすくなります。疲れをためないためにも「はやね・はやおき・あさごはん」をこころがけ、ぐっすり寝て生活リズムを整えましょう。

給食室でも毎日心をこめて、安全でおいしい給食作りをしています。みなさんも、給食の準備をきちんとしてマナーを守ってたのしく給食を食べてくださいね。

新しい生活様式 食事のマナーをみにつけよう

食事のマナーをみにつける理由は、自分自身が食事をスムーズに進めるためと、一緒に食べている人達と楽しく食事をするためです。新しい生活様式では、給食時間は会話をせずに静かに食べなくてはなりません。友達との楽しい会話は休み時間にとっておいて、給食時間は、自分の姿勢やはしの持ち方、食器の置き方など自分の食事のマナーを見直す時間にして、これからの食生活で実践していきます。

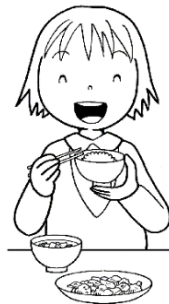
姿勢を正そう

いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐ伸ばしましょう。



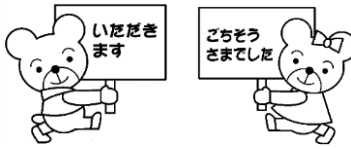
食器をきちんと持とう

食器を持って食事をするとき、食べこぼしを防ぎ、見た目も美しく見えます。



感謝の気持ちを忘れ

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、好き嫌いせずに残さず食べましょう。



食事の前と後に手を

新しい生活様式では食事の前と後に手を洗うことが大切です。石けんを丁寧に洗ってきれいなハンカチでふきましょう。



※他にも、新しい生活様式では食事中は机を向かいあわせにせず、距離をとります。マスクは食べる直前にはずし、食べ終わったらすぐにマスクをつけることも新しいマナーです。

5月5日はこどもの日



端午の節句といい、男の子の成長を願う行事です。この日にはしょうぶ湯に入ったり、柏餅やちまきを食べる風習があります。給食では6日にこどもの日献立を行います。今が旬のたけのこごはん、白くてもちもちの柏餅がおすすめです。お楽しみに！



旬の食材

「旬」という言葉を知っていますか？旬とはもっとも多く収穫され栄養価も高くなる時期のことです。味もよく、たくさん出るので値段も安くなります。給食でも5月が旬のアスパラやたけのこなどを使った料理が登場します。

たけのこ 6日 たけのこごはん	こどもスイカ 19日	アスパラ 19日 アスパラいりクリームシチュー
------------------------------	----------------------	--------------------------------------