

# 食育だより 平成27年 5月

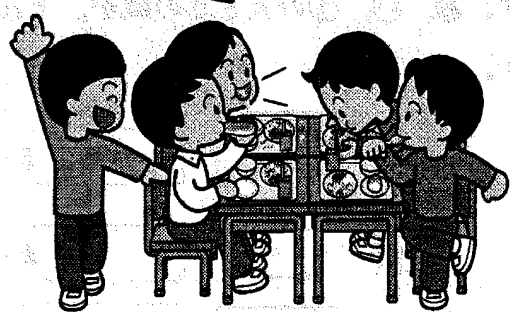


八王子市立 山田 小学校

学校や給食がはじめて1か月がたちます。毎日の生活には慣れてきましたか？  
新しい友達や先生と仲良く、楽しく給食を食べるには『マナー』が大切です。  
『マナー』は、みんなが気持ちよく生活できるための「思いやり」です。

食事中に歩きまわられちゃうと、おちついて食べられないよ。  
約束してほしいことがもうひとつ。「まずい！」と言わないこと。おいしく食べているのに「まずい」と言われてしまうとおいしく食べられませんよね。

食べものが口に入ったまま、話しているとくちやくちやしたり、食べものが飛んできていやだな。大きな声も出されちゃうとびっくりしちゃうよ！

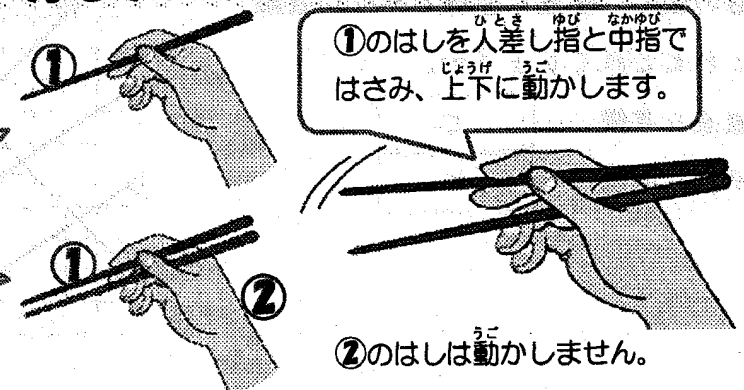


体を横に向いて食べている…。姿勢がよくないとカッコ悪い！

## はしの持ち方・使い方をチェックしてみよう！

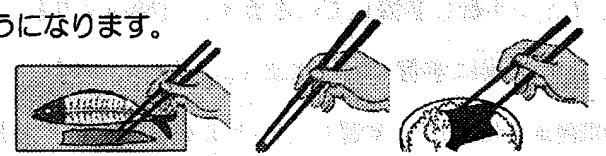
【①のはし】  
えんぴつを持つように親指、人差し指、中指で持ちます。

【②のはし】  
1本目のはしの下に入れ、薬指でささえます。

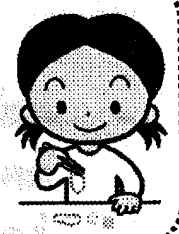


## はしをじょうずに使えると…とってもべんり！

『はし』をじょうずに使えると、魚の骨をじょうずに取りのぞけたり、豆などの小さなものをはさめたり、ごはんをのりなどでくるむなどの細かい動きもできるようになります。



正しい持ち方が苦手な人は、食事中以外でも、小さなものや輪ゴムなどを使って練習してみよう！



## 5月の給食から

10日 中華ちまき  
ちまきは端午の節句にちなんだ食べ物です。ちまきは節句といっしょに中国から伝わりました。給食では竹の皮で中華おこわをつつみ蒸しあげます。  
ちなみに、端午の節句の日本独特の食べ物といえば柏もちです。



14日 うどのきんぴら  
うど（独活）は、12月～4月が旬で、日本原産の野菜です。立川市や国分寺市などで栽培される「東京うど」は、「室」とよばれる真っ暗な地下で栽培するため、真っ白なのが特徴です。みずみずしくシャキシャキした歯触りがおいしいです。



29日 グリンピースごはん  
2年生がさやむきしてくれるグリンピースを使います！旬ならではのおいしさ！

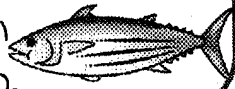


「エンドウ豆」の若い実で、さやから出して食べます。さらに若い実が「さやえんどう」です。注目する栄養素は、食物せんいで、野菜の中でもトップレベル！



## 5月の旬の食材メモ

鯉  
かつおは赤身の魚で、春と秋に旬があります。春のかつおは、「初がつか」とよばれ、脂が少なくあっさりしています。かつおには、脳の働きをよくする効果や血液をサラサラにしてくれる効果があるといわれています。  
【かつおえらびのポイント】  
身の色が鮮やかで血合いがはっきりしているもの。



アスパラガス  
細い、細い竹の子のように土をおしのけてつぎつぎと生えてきます。旬のものは根元までやわらかいです。  
アスパラガスの注目すべき栄養素は、その名も「アスパラギン酸」というアミノ酸です。疲れをとる働きがあります。新学期が始まり、疲れいていませんか？旬のものを食べて元気にすこしましょう！



保護者の皆さま \* 給食費の引き落としが始まります。  
「給食費の納入について」でお知らせしましたとおり、5月から給食費の引き落としが始まります。円滑な給食運営のため、給食費の納入にご理解とご協力いただきますようお願いいたします。

※ご指定の ゆうちょ銀行 口座の残高をご確認ください。

引き落とし日	5月15日(金)	※5月は、2か月分(4・5月分)を引き落とします。				
1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	
7,875	7,875	8,167	8,167	8,574	8,833	

※別途手数料の10円がかかります。