



さわやかな季節となりました。新しい学年が始まって一か月が経ちました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日だけでなく休みの日も、早寝早起きをして規則正しい生活を心がけましょう。

【5月の食育目標】 食事のマナーを身につけよう

マナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も、気持ちよく過ごすことができます。マナーを守らずに食べるとまわりの人がいやな気持ちになることがあります。お互いが相手を思いやる気持ちをもって、楽しい食事時間を過ごしましょう。

◆◆ こんなことに気をつけよう ◆◆

① 正しい姿勢で食べる



- ★背筋を伸ばす
- ★足を床につける
- ★ひじをつかない



② 食器をしっかり持つ



- ★親指を食器のへりにつける
- ★食器の下に他の4本の指をそろえて持つ

③ よくかむ



- ★一口の量を考える
- ★口を閉じて、よくかんで食べる
- ★口の中につめこんだり、早食いしない

④ 口に食べ物が入ったまま、話さない



- ★静かに味わいながら食べる
- ★食べ物を飲み込んでから話す

他にも食事のマナーはたくさんあります。
この機会にご家庭でも食事のマナーについてお話し
いただければと思います。



ご家庭での食事の参考にしてみてください。

つくってみよう!



※※ かつおのたれがらめ ※※



材 料 (4人分)

- かつお……………160g
- 酒……………小さじ1
- 片栗粉……………大さじ3
- 揚げ油……………適量
- A { さとう……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ2
- 水……………小さじ2

作り方

- ① かつおは2cmの角切りにする。
- ② ①に酒をふりかけ、5分程度おき、片栗粉をつける。
- ③ 揚げ油を170度くらいに熱して、②を2~3分程度揚げる。
- ④ 鍋にAを入れて、弱火で加熱する。
(電子レンジ 500W30秒程度の加熱でも OK)
- ⑤ ③に④のたれをからめる。

初夏が旬の「かつお」を使った簡単な揚げ物です。
給食では5月22日(木)に登場します!



食べ物クイズ

「世界最古の農産物」と言われている春の野菜は何でしょうか。

- ①そら豆 ②キャベツ ③たまねぎ



5月の給食で登場する 地場産野菜



こまつな

こまめに水分をとろう!

私たちの体の約60%は水分です。体の中の水分は消化・吸収された栄養素を運んだり、不要なものを体の外に排出したり、体温を調節したりする重要な働きをしています。水分が不足すると脱水を起こし、そのままですむと熱中症などを引き起こします。「のどが渴いた」と感じた時は、すでに脱水の黄色信号です。暦の上ではまだ5月ですが、気温が25℃を超える夏日もありますのでこまめに水分をとるようにし、脱水症状や熱中症などを予防しましょう。



水分補給には、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物が適しています。スポーツをする時など大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分を補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。



クイズの答え: ①そら豆

やわらかいうちに食べるそら豆は、「世界最古の農産物」と言われている野菜です。なんと、エジプトのピラミッドの中からそら豆の化石が見つかっています。かなり大昔から食べられてきたことが分かりますね。日本には奈良時代に、インドのお坊さんが持ち込んだと言われています。