

きゅうしょくだより

おうちの人と一緒に読みましょう

さわやかな風の吹く季節となり風がおおる5月となりました。
入学・進級して1ヶ月が過ぎ新しい生活にも少しずつ慣れてきたこと
とでしょう。しかしその反面疲れも出やすい時期です。栄養と休息を
しっかり取って体調を崩さないようにしましょう。



みんなで守ろう

給食時間の約束

- ☆ 食べる前に手を洗う。
- ☆ 食器を持って食べる。
- ☆ せすじをのばしてすわる。
- ☆ 食事のときは足り歩かない。
- ☆ 口の中にもものがない時に話す。

良い姿勢で食べよう！！

良い姿勢とは、背中をまっすぐ伸ばし、肘をつかずに、足をそろえて
床に着けることです。ひじをついたり足を組んだりして食事をすると、背
中が丸まり見た目もよくありません。



また、良い姿勢で食べると、胃(おなか)が圧迫されないため、食べ物の消化も
よくなります。

食事のあいさつ、きちんとできていますか？

「いただきます。」「ごちそうさま。」は、命あるものをいただいている事、調理などを
してくれる人たちに感謝の気持ちを込めて言う言葉です。お米や野菜、肉や魚はみん
な生きていたものです。私たちはその命を食べて生きています。給食が出来るまでに
は給食を作ってくれる調理員さんや、食材を育ててくれる農家の人、食材を運んで
くれる人など、たくさんの人たちが関わっています。食事をする時には、すべての
人に感謝の気持ちを持っていただきましょう。



5月5日は端午の節句

端午の節句は、もともとは古代中国の行事でした。昔は、5月は「悪
月」などといわれて、病気にかかる人も多かったと言われていました。

そのため、しょうぶ湯に入ったり、ちまきなどを食べたりして、病除け
や邪気を払っていました。邪気を払う行事から男の子の成長を祝う行
事にかわったのは、武家社会になってからと言われています。

参考資料～給食ニュース～

～おいしいおむすびを作しましょう～

新緑がまぶしいこの季節、家族でお弁当を
作って野山に出かける機会も多くなる事でしょう。
また6月3日の陸上大会の日はお弁当持参です。
家族で協力してわが家のおむすび弁当を作ったり、
自分でおむすびを作ってみてはどうでしょうか。



おむすび？おにぎり？

ご飯をギュウギュウ握る意味
ではおにぎり。おむすびは、山の
「むすびの神様」に由来すると言わ
れています。標準は東日本では三
角形で、西日本では俵型。
具は定番の鮭や梅干し、鶏のから
揚げやチーズなどもおすすめです。

さあ～チャレンジしてみましょう。
参考資料～地域新聞～

給食のまもいぞ

☆ 今木校長先生 ☆

小学校5年生の時、米飯給食が始まったこと
が一番の思い出です。それまで、ほとんどパン



でしたから、先割れスプー
ンで食べるご飯がとてもお
いしく、週1回のご飯の給
食が楽しみでした。