

きゅうしよく パクパク

平成 28年5月 16日
京都市立明德小学校
校長 岡本 雅文
栄養教諭 竹口 知里

きゅうしよく はじ かけつ あた がつきゅう きゅうしよく
給食が始まり 1ヶ月がたちました。新しい学級での給食はなれましたか？

みんなで楽しい 給食時間にするために、食事のマナーについて考えましょう。

よい食べ方ができているか、チェックしてみましょう。

できている…○ 少しでもできている…△ あまりできていない…×

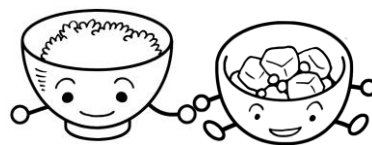
① 食器を手を持って、よい姿勢で食べる。()

② 正しいおはしの持ち方や使い方ができる。()

③ しっかりよくかんで食べる。()

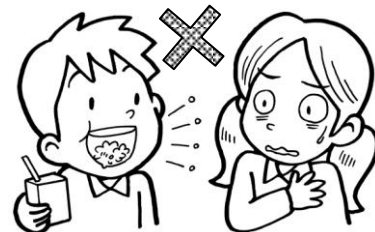
④ ごはん（パン）とおかずを かわるがわる 食べる。()

おかずだけを先に全部食べたりしていませんか？

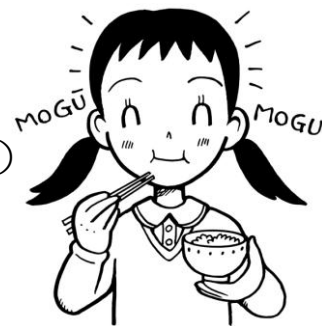


⑤ 口の中に食べ物を入れているときはしゃべっていない。()

⑥ みんなと同じ速さで食べている。()



△や×がある人は、早く○になるようがんばりましょう。



がつ
5月のもくひょう

みんなで なかよく 楽しく 食べよう

きゅうしよくとうばん
給食当番さん

みじたくはできていますか？

みじたくをきちんとしてから、給食のじゅんびをしましょう。

ぼうし

かみの毛が、給食の
中に入らないように、
きちんと ぼうしの中
に入れてみましょう。
長いかみの毛は、
ゴムなどで まとめ
ましょう。



マスク

つばや はな水が、
給食にとばない
ように、口だけで
なく はなまで
しっかりお
おきましょう。



エプロン

よごれたエプロンでじゅんびしないで、
せいけつなエプロンを身につけ
ましょう。
体育の後の体そう服の上から
エプロンを着ずに、
きちんと着がえてから
みじたくをしましょう。

できているか
みんなで
チェックしよう。

保護者のみなさまへ

新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。連休もあり、疲れがたまりやすい時期ですので、規則正しい生活とバランスのよい食事で子どもたちが元気に過ごせるよう、ご協力をお願いいたします。

体と心と食べ物と…

体の元気は心の元気、そして心の健康は体の健康にもつながっています。食べ物や食べ方を見直してみることで、心や体が元気になります。

～ 食べ物の働き ～

① 体をつくり、修復する。

体をつくるもとになるのはたんぱく質です。そのたんぱく質が体の細胞になるためには、ビタミンや無機質（ミネラル）の働きが不可欠です。好きなものだけ食べるのではなく、いろいろな食品をまんべんなく食べる工夫をしましょう。



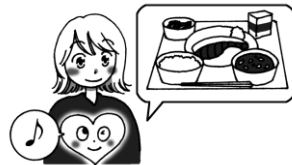
② 体を動かすエネルギーとなる。

体を動かすエネルギーとなるものは、おもに炭水化物です。この炭水化物がエネルギーになるときも、やはり野菜や果物に多く含まれるビタミンの働きが必要になってきます。



③ 心を強くし、安定させる。

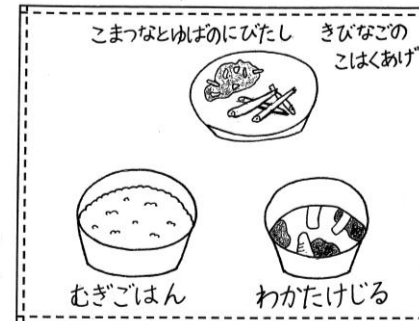
心の働きには、脳や神経の状態が大きく影響します。脳や神経をつくるもとは、たんぱく質や脂質です。そして脳のエネルギーになるのが炭水化物（ブドウ糖）です。また脳や神経が正常に動くためにはバランスのとれたビタミンや無機質（ミネラル）が必要です。



5月のこんだてより

和食推進の日「和（なごみ）献立」

5月26日（木）



食べ物の空つのはたらき		
葉	実	葉の緑葉を覚える
ゆば	むぎごはん	しょうが
きびなご	かたくりこ	たけのこ
なまわかめ	ひわりゆ	こまつな



春に美味しい
きびなご
わかめ・たけのこ

きびなごのこはくあげ

きびなごをしょうがじょうゆにつけて、米粉とかたくり粉をませあわせた粉をまぶして油であげました。

小松菜とゆばの煮びたし

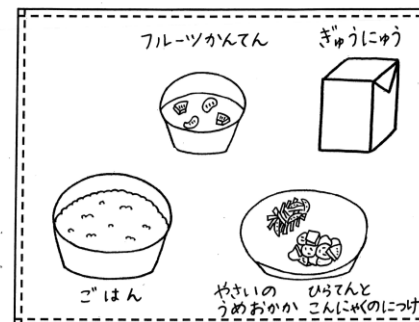
ゆばは、給食ではじめて使います。大豆から作られる食品で、京都ではよく食べられています。

若竹汁

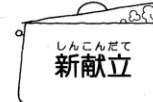
箱しょうのよい食べ物どうしを京都では「であいもん」と言います。わかめのカルシウムがたけのこのえぐ味をやわらげてくれます。

新献立「野菜の梅おかか」

6月1日（水）



食べ物の空つのはたらき		
葉	実	葉の緑葉を覚える
きゅうにやう	ごはん	キャベツ
ほなかつお	さんおんどう	にんじん
とりこ	ひらとん	うめおかか



野菜の梅おかか

今月の新しい献立です。ほのかにかおる梅ぼしや花かつおのかり、きゅうりの食感を楽しんでください。

