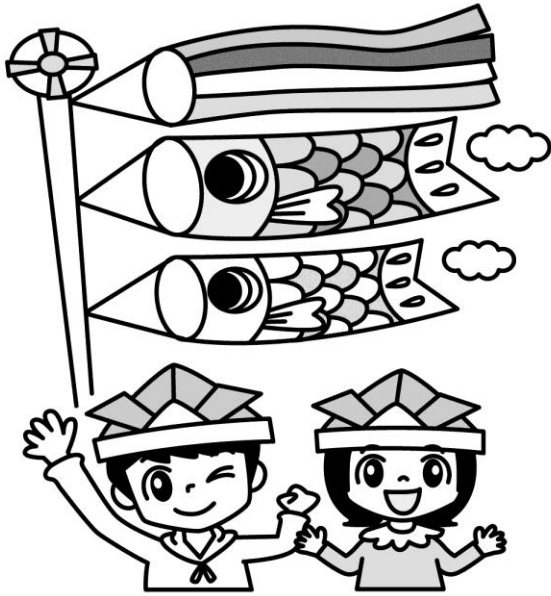


5月食育だより



平成31年4月26日
中野区立中野第一小学校



生活リズムをととのえよう

風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。この時期は「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかったりすることがあります。これを防ぐには、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの機会を設けるなど、リラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムをととのえることが大切です。



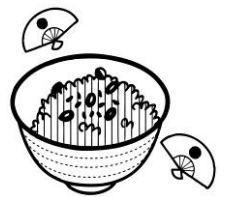
5月5日 端午の節句



端午の節句に食べるお菓子というと、「かしわもち」が定番です。かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が途切れない」という縁起を担いで使われるようになりました。かしわもちのほかに、関西地方などで「ちまき」、新潟県で「三角ちまき」や「笹だんご」、北海道や青森県の一部で「べこもち」、ながのけん ぎふけん さんかんぶ ほおぼま かごしまけん みやざきけん くまもとけん なんぶ た ふうしゅう 本県の南部で「あくまき」を食べる風習があります。

5月10日（金）開校お祝い献立

中野第一小学校の開校をお祝いして、赤飯を炊きます。赤飯はお祝いの席などでよく食べられますが、これは赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。みんなで中野第一小学校の誕生日をお祝いしましょう。



5月16日（木）世界の料理 エジプト

ラグビーワールドカップ、東京オリンピック、パラリンピックが近づいてきました。世界の料理、日本の郷土料理を給食に取り入れます。今月はエジプト料理にしました。どんな料理が出るか楽しみにしてください。



5月24日（金）運動会応援こんだて

運動会で全力を出し切れるよう、ヒレカツを作ります。ごはん、干切りキャベツ、特製のソースをかけたカツを乗せて、ソースカツ丼にしましょう。豚肉には疲れを回復させるビタミンB₁が多く含まれます。勝負にも自分自身にも勝てるように、しっかりバランスよく食べて頑張りましょう。



☆ 1年生の給食事前指導を行いました

1年生の給食開始当日、教室を回って給食についての事前指導を行いました。栄養士、調理員の仕事を簡単に説明した後、給食のひみつ「おいしい」「栄養がたっぷり」「安全」について説明しました。給食は栄養のバランスを考えて安全に作られていること、そして苦手なものがあったとしても1口挑戦してほしいと伝えました。

特に大きな調理器具を紹介した時には歓声が上がりました。その大きさや、それを使って料理をすることの大変さが伝わったようです。どのクラスも給食への期待をふくらませ事前指導を終えました。



給食の時間は自分の席で静かに待ち、順番に並んで給食を受け取りました。真剣な面持ちでおぼんを持っている姿が印象的でした。給食当番の子供たちが慣れないながらも上手に盛り付けていました。

給食が始まって約3週間経ちましたが、「苦手なものに挑戦したよ」「給食、毎日おいしい!」の声が沢山聞こえてきます。食べられる量も少しずつ増えてきました。給食室に感謝の手紙を書いてきてくれた子もいました。食べたことが無いものを敬遠してしまう子もいますが、少しずつ挑戦していけるよう、栄養士も声かけを続けていきたいと思っています。また、これからも好きなものが一つでも増えるように色々な献立を出していきます。

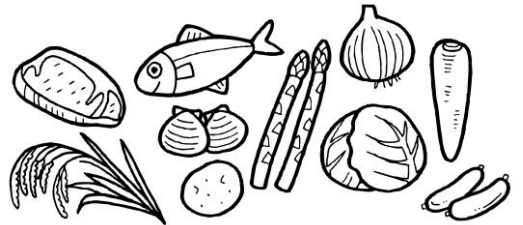
☆ 2年生以上の様子

環境が大きく変わった中で始まった給食でしたが、約一か月が経ち、各クラス和やかに給食時間を過ごしている様子が見られます。

高学年は体格もよくなり、毎日ほぼ完食していて流石だなと感じています。苦手なものがある子も挑戦しようという気持ちで食べている姿は、高学年としてお手本を見せてくれていると思います。

中学年はメニューや盛り付け方によりますが、残しが少ない日も多く、しっかり食べている印象です。特に3年生は低学年の量から中学年の量に変わったため、最初は盛り付けの感覚が難しかったようです。最近では上手に配り、おかわりにくる子も多いです。2年生は食に関心がある子が多い印象です。量は食べられるので、今後は時間内に食べる事を自指せると、完食の日が増えてくると思います。

クラス数が多くなかなか全てのクラスを回るのは難しいですが、引き続き配せんの量や食材や献立の話伝えていく予定です。



旬の食べ物

たけのこ

たけのこが軟らかく食べられる旬間(10日間)

筍

春になると竹林の地面には、たけのこがその先を出し始めます。春の日本料理には欠かせない季節感のある食材です。「筍」の漢字が当てられているのは、芽が出てから旬間(10日間)のうちが軟らかいたけのこの状態で、それを過ぎると竹になってしまうことから、柔らかく食べられる10日間になんで「筍」の字が当てられるようになったということです。

「笹箆汁」「たけのご飯」で登場するよ!

