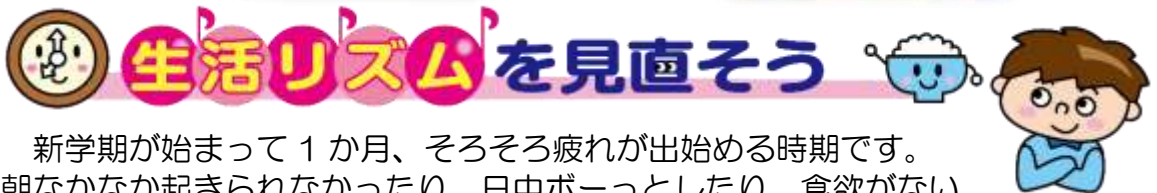


5月給食だより

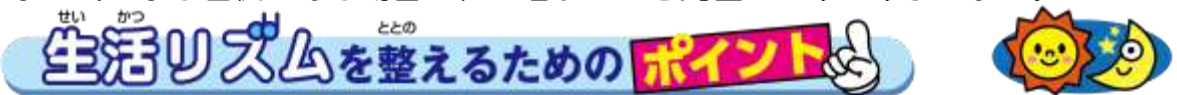
令和6年 4月30日発行
佐倉市立印南小学校

給食がスタートしてもうすぐ3週間となります。今年度からコロナ前のように、机を向かい合わせて会食をしているクラスもあります。久しぶりに友達の顔を見ながら給食を食べた6年生は少し恥ずかしそうにしていました。それでも次の日には、笑顔で会話しながら楽しそうに食べていました。給食の時間に各教室を回っていますが、子ども達から話かけてくれるようになり、昨年度より教室に入りやすくなった気がしています。

15日から1年生も給食がスタートしました。配膳を手伝ってくれている6年生にやさしく教えてもらいながら、給食当番の仕事も少しずつできるようになってきました。飲み終わった牛乳パックをつぶすのに苦戦している様子もありましたが、「今日の給食は全部食べられた!」「チーズが苦手だけど、今日のグラタンは美味しかった!」と話してくれる子が増えてきました。だんだんと印南小の給食の味にも慣れて、給食を楽しみに学校に登校してもらえると嬉しいです。



新学期が始まって1か月、そろそろ疲れが出始める時期です。朝なかなか起きられなかったり、日中ボーっとしたり、食欲がないなど気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。



5月の献立は・・・



5月5日端午の節句



かぶとや武者人形、鯉のぼりを飾り、柏餅やちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願う祝日です。

また、香りの強い菖蒲を入れたお風呂に入り、厄払いをする風習もあります。

給食では、2日(木)に旬の筍や鯉を取り入れたメニューと併せて柏餅を食べます。

食育体験

9日(木)に1年生がグリーンピースのさや出し、24日(金)に2年生が空豆のさや出しをします。

グリーンピースや空豆が苦手な子ども達も多いですが、食育体験をきっかけに好きになってほしいと思います。空豆は、毎年お世話になっている農家の小川さんが育てた空豆をさや出しします。



日本各地の



郷土料理を知ろう「神奈川県」

源頼朝が幕府を開いた鎌倉、江戸時代後半に国際貿易港として開かれた横浜など、歴史的背景のある場所も多くあります。伝統的な料理(けんちん汁)や、西洋や中国から伝わった料理(牛鍋、しゅうまい)、日本海軍が発祥と言われている料理(よこすか海軍カレー)など、多様性に富んでいます。給食では28日(火)にけんちん汁を取り入れました。

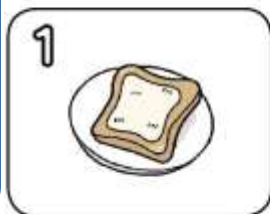


運動会に向けての練習も始まります。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう！

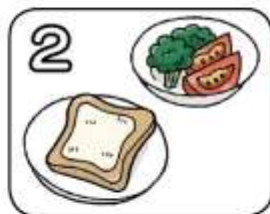
朝ごはんステップアップ 1・2・3



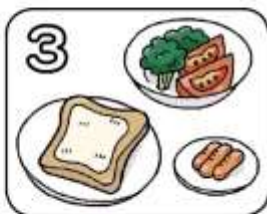
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



給食レシピで朝ベジ♪

朝ベジサンド



朝ベジとは、朝ごはんにはベジタブル(野菜)を食べようという取組です。

<材料4人分>

食パン	4枚
ハム	4枚
レタス(小さくちぎる)	2枚
スライスチーズ	1枚
アルミホイル(30cm幅)	4枚

<作り方>

- ①切ったアルミホイルに食パンを置き、ハム、チーズ、レタスをのせて半分に折りながら包む。
- ②トースターに並べ、温まるまで焼く。(5分程度)



＊具材のアレンジ無限大！生のまま食べられる食材を使うと安心です。