

きゅうしよくだより

令和4年5月号（小学校）
昭島市学校給食共同調理場
TEL 042-541-8041



風がおる5月、さわやかな季節ですね。新学期が始まってそろそろ1ヵ月です。新しい環境には慣れましたか？学校がある日はもちろん、早寝・早起き心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

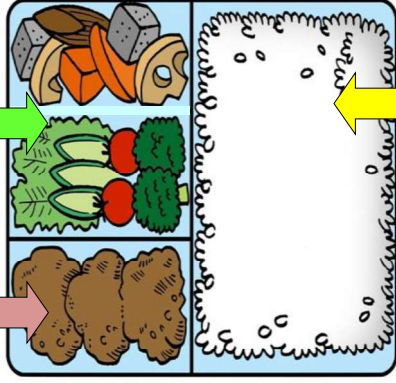
5月19日はお弁当の日！できることからやってみよう

肉や魚などのおかず

野菜やきのこ、いも、豆などを使ったおかず

主菜・1

副菜・2



主食・3
ごはんやパン、めんなど

昭島市では、毎年3回「お弁当の日」があります。これは、「**お弁当をただ食べる日**」ではありません。**お弁当作りを通して、食の大切さやありがたさを学び、おうちのひとと一緒に食を考える機会とすること**が取組のねらいです。小学生のみなさんも「自分にできること」を考えてみましょう。

できること①

感謝の気持ちを言葉に表す

「いただきます」と「ごちそうさま」は、食べ物や、食事作りに関わる全ての人に対する感謝を表す言葉です。食事を用意してくれる人に、感謝の心を伝えられるとよいですね。

できること②

栄養や彩りを考える

お弁当箱に主菜・副菜・主食を1：2：3の割合でつめると、バランスのよいお弁当になります。どのようなお弁当にするか計画を立ててみましょう。

できること③

買い物に行く

お弁当箱の中身を考えたら、使う食材を買いに行きます。おうちの冷蔵庫にあるものも活用しながら、必要なものを最小限買えたら、とっても買い物上手です。



できること⑤

一品自分で作る！

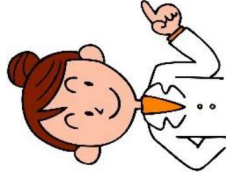
おうちの方に任せきりではなく、おかずを一品作れたら素晴らしい！自分でおにぎりをにぎるのもいいでしょう。

できること⑥

お弁当箱を洗う

自分でチャレンジできずに、お弁当の日が終わってしまっただなあ…という人も大丈夫。まだできることがあります。お弁当箱を、自分できれいに洗います。清潔に洗って、しっかり乾かして、次にお弁当箱を使う時のために備えます。

5月の給食目標【食事のマナーを身に付けよう】



食事のマナーは、一緒に食事する人同士がお互い気持ちよく食事をするための「心づかい」です。マナーを守って、楽しい雰囲気の中で食事ができるようにしたいですね。



☆食事の前は石けんを使って、きれいに手を洗いましょう。清潔なハンカチで手をふきましょ。

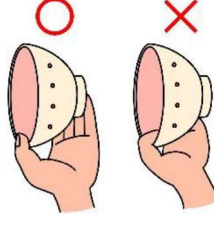
☆感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

☆姿勢よく食べましょう。

☆正しいはし、スプーン、フォークの持ち方にしましょう。

☆おわんは、正しく持って食べましょう。

☆食事途中に立ち歩かないようにしましょう。



昭島の畑からこんにちは♪

立春から数えて88日目の日を、「八十八夜」といいます。この時期には新茶の茶摘みが盛んになり、特に、八十八夜の日に積んだお茶を飲むと、1年間元気に過ごせるといわれています。

下の写真は、昭島市内で撮影したチャノキです。昭島産のお茶が作られていることを、皆様ご存じでしょうか。お茶の葉は、チャノキと呼ばれるツバキ科の木から育ち、その年に一番初めに出た葉が「新芽」、その葉を使って淹れたものが「新茶」です。



昭島産の新茶で1年の健康を祈り、ゆったりと季節を楽しむのは、いかがでしょうか。

←令和3年5月、宮沢町にて撮影。