

きゅうしょくだより 5月

令和4年4月28日
墨田区立二葉小学校
校長 山崎 隆

新学期が始まり約一ヶ月が経ちました。新しい環境での緊張感がゆるみ、疲れとなって現れやすい時期です。朝昼夕の食事を規則正しくとると、生活リズムが生まれ、心と体のバランスが整います。だんだんと暑い日が多くなるので、体調に気を付けて過ごしましょう。

今月の給食目標 「食事のマナーを身に付けよう」

マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。

食器の持ち方や姿勢などのマナーに気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないことが大切です。学校ではお友達と、家庭では家族と楽しく食事ができるように、工夫してみましょう。

◆◆◆ 食事中に気を付けたいこと ◆◆◆

食事のあいさつ



いただきます

ごちそうさま

「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつは感謝の気持ちをあらわしています。

姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床に付けて食べます。

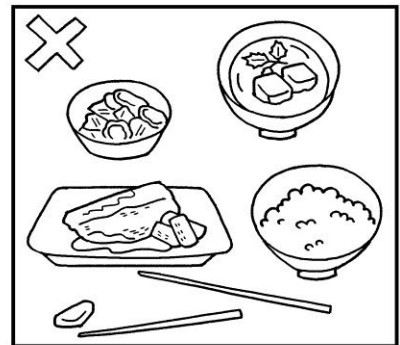
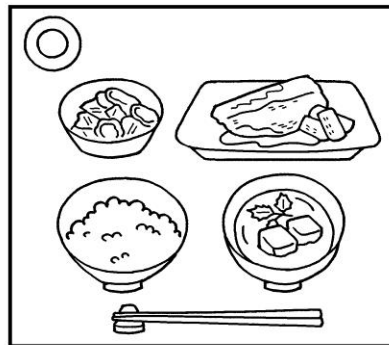
ながら食べ



電源オフ

本やテレビ、スマホに夢中だと、食事を味わうことができません。

和食の
食器の
並べ方



和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。

えいようそ し
栄養素を知ろう♪

炭水化物

たんすいかぶつ おも げん えいようそ こめ りん いも類などにおお ふく
炭水化物は、主にエネルギー源になる栄養素で、米やパン、めん、いも類などに多く含まれ
ています。たんすいかぶつ たいない どう ぶんかい からだ かくきかん はこ
炭水化物は体内で「ブドウ糖」に分解され体の各器官に運ばれます。

★とり過ぎてしまうと・・・

エネルギー源として使われず、中性脂肪などに
変化し、体内に蓄積されてしまいます。これが
過剰になると、肥満や生活習慣病の原因になり
ます。



エネルギーの
もとになる

★不足してしまうと・・・

脳にエネルギーが届かなくなり、集中力が低下
します。また、体を動かすエネルギーもなくなり、
疲れやすくなります。さらに、体を構成している
たんぱく質(体たんぱく質)が分解されて脳のエネ
ルギー源として使われるため、筋肉の減少などに
つながります。



5月の給食より、作ってみよう! 【わかめのジュージュー】

わかめを炒めるときにでる「ジュージュー」という音から、この名前がついたごはんのお供です。
わかめをたっぷり食べることができるので、わかめが余ってしまったときはもちろん、海藻をとりた
いときにもおすすめです。材料が少ないのも、すぐに作る事ができていいですね。わかめサラダ
などが苦手な児童も、これならモリモリ食べてくれます。

材料	中学年4人分	ご家庭での作り方
サラダ油	2g	①生わかめは戻してザク切りにする。 (戻しすぎないように注意する) ②長ねぎは縦に半分にしてから小口切りにする。 ③細かい削り節(かつお節)はから煎りをする。 ④鍋に油を入れて温めたら、わかめとねぎを入れて炒める。 ⑤しょうゆを回し入れ、削り節を合わせる。
生わかめ	40g	
長ねぎ	32g	
しょうゆ	6g	
細かい削り節	2g	

