

給食・食育だより



西宮市立高木小学校

5月の**こんだまびょう**から



おうちのひとといっしょに読みましょう。



◆季節のたべもの◆

さやいんげん

いんげん豆を未熟なうちに収穫し、さやごと食べるのが「さやいんげん」です。一年で三度収穫できることから、「三度豆」とも呼ばれます。

18日(月) クービーリチー

26日(火) とりじゃが



アスパラガス

アスパラガスから見つかった栄養素「アスパラギン酸」。運動や勉強でつかれた体を元気にするのを助けるはたらきがあります。

27日(水) スパゲティーソテー



かわちばんかん

熊本県河内町で偶然に発見された文旦の一種です。発見された河内町の「かわち」と、収穫時期が遅いかんきつ類のことを「晩柑」と呼ぶことから、「かわちばんかん」と名付けられました。

15日(金) かわちばんかん



あじ

あじは一年中水揚げされますが、春から初夏が旬の魚です。脳のはたらき良くするDHAや血液をさらさらにしてくれるEPAなど、体により栄養素が多く含まれています。

18日(月) あじのからあげ



◆5/15 沖縄本土復帰記念日◆

1972年5月15日、アメリカに統治されていた沖縄が日本に復帰しました。今月の給食では沖縄県の郷土料理が3つ登場します。

18日(月) **クービーリチー**

「クーブ」はこんぶ、「イリチー」はいため物のことです。こんぶと「よろこぶ」をかけてお祝いの日によく食べられるそうです。

21日(木) **にんじんシリシリ**

「シリシリ」は沖縄の方言で千切りのことです。沖縄の家庭料理として親しまれています。

25日(月)

おきなわふうたきこみごはん

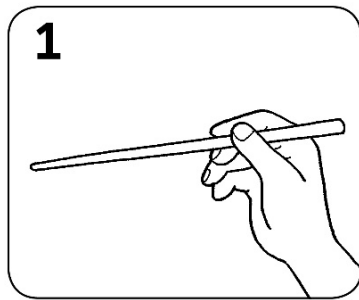
沖縄ではよく豚肉が食べられ、ジューシーと呼ばれる、豚肉のだし汁で炊いたたきこみごはんがあります。

◆5/1 きなこパン◆

年に2回だけ登場します。コッペパンを油で揚げ、きな粉・砂糖・少量の塩を合わせたものを、熱いうちにまぶして完成です。

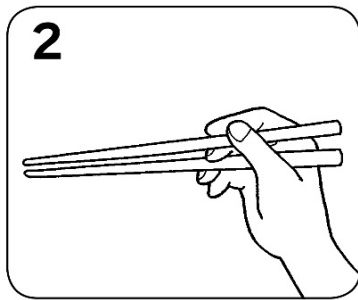


基本のはしの持ち方



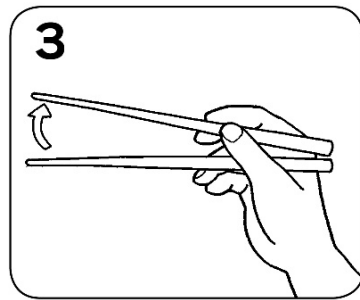
1

上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



2

下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

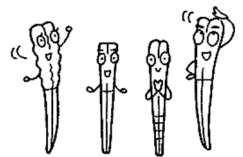


3

親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

自分にあった長さのおはしを使っていますか？

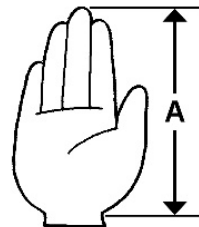
おはしは長すぎても短すぎても正しく持つことができません、自分の手に合った長さのおはしを選びましょう。



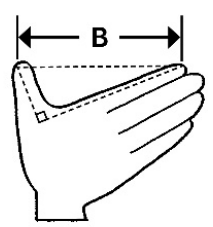
はしの長さの計算方法

- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

①



②



※①と②のどちらで計算しても構いません。

よい姿勢でたべましょう

こんないいことがあります！



消化吸収をよくする
胃や腸が圧迫されにくいので栄養の吸収がよくなります。

よくかんで食べられる
あごが安定し、口が正しく動くようになります。

歯並びに良い影響
良い姿勢はあごの正しい発達につながります。



保護者の方へ

個人持ちのエプロンが使用できます

エプロンは学校のものを使用しますが、個人持ちのエプロンを使用することもできます。

給食着	帽子	袋
- 白色無地 - 長袖 	- 白色無地 - 髪の毛がすべておさまるサイズ 	巾着タイプ ※保管時に床につかないよう掛けたときの長さが 60 cm までのものものをご用意ください。