

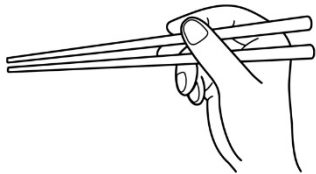


さわやかな初夏の風を感じる季節になりました。運動会の練習もこれから本格的に始まりますね。春から夏に移り変わるこの季節、気温の変化から体調をくずしやすくなりがちです。「早ね早起き朝ごはん」に気を付けて、元気に一日を始められるようにしましょう。そして夜はしっかり睡眠をとることも大切です。生活習慣に気をつけ、運動会などの日々の学校生活でしっかり力を発揮できるようにしましょう。

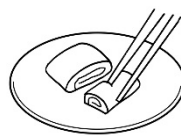
## 正しいおはしやお碗の持ち方

日本人は昔から、おはしを使って食事をしてきました。上手なおはしの使い方ができると、食べこぼしをしたりすることもなく、見た目にも美しく食べることができます。間違った持ち方をしていると、食べにくく、くせがなかなかぬけなくなってしまいます。今のうちから正しい持ち方を身につけておきましょう。

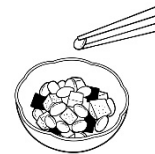
じょうずに持っているかな??



じょうずに使えるかな??



切る



はさむ



すくう

じょうずに持っていない人は、次の手順でやってみよう!

<p>①</p> <p>えんぴつを持つ時と同じように、上にくるおはしを持ちます。</p>	<p>②</p> <p>点線の部分に、下のおはしを差し込むように入れます。</p>	<p>③</p> <p>おはしの先が少し狭くなるくらいの間隔がいいよ。上のおはしだけを動かして使います。</p>
--	---	--

姿勢をチェック!!



☆背筋はまっすぐかな?  
 ☆かかとは床についている?  
 ☆机とお腹はこぶし一つ分

↓

姿勢が良いと消化もよく、疲れにくいので体にとてもいいよ!

お碗の持ち方



お碗を持って食べる姿勢もよくなります。親指をお碗のへりにかけて、残り4本の指で糸底を支えて持つよ!

♪お家で食事をする時にも、はしの持ち方・姿勢など、お家の人と確認してみてくださいね

# 5月の給食について

- 春野菜を使った煮物や和え物を多く取り入れています。
- 新茶の季節なのでお茶を使った献立（竹輪のお茶の葉揚げ、お茶ふりかけ）を取り入れています。
- 17日の「和風あえ」、21日の「若竹汁」に使用するわかめは、福岡市東区志賀島の弘漁港でとれた生わかめを塩漬けにしたものです。乾燥わかめより、香りや食感もよくおいしく食べることができます。水に漬けて塩を抜くだけで簡単に使えて、日持ちもするので、ご家庭でも常備しておくくと便利です。
- 新しい献立として、24日（金）に「浦上そばろ」が登場します。

## 今月の郷土料理 ～浦上そばろ（長崎）～

細く切った肉や野菜を炒め甘辛く味付けした、きんぴらに似た料理です。「そばろ」とはせん切りの油炒めのことを意味します。この料理には、豚肉、ごぼう、もやしが必要ですが、もともと家庭で食べられてきた料理なので、残り物などを入れて作ったりします。長崎県では、ごはんのおかずとしても学校給食としてもよく食べられています。

## ～季節の食べ物～



5月の給食より

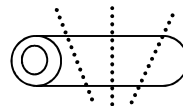
## ちくわのお茶の葉揚げ



5月は茶摘みの季節です。立春から数えて八十八日目の「八十八夜（5月2日ごろ）」の頃に、一年間で最初に摘まれる若葉で作った新茶がまわります。新茶を飲むと一年を元気に過ごせると言い伝えられています。緑茶を青のりにかえると、ちくわの磯部揚げになります。子供たちにも人気のメニューです。

（材料 4人分） ちくわ : 2本 緑茶 : 2g  
揚げ油 : 適宜 小麦粉 : 20g  
水 : 30cc（大さじ2）

（作り方） ① 竹輪を右図のように切る。（1人2個）  
① お茶の葉・小麦粉・水で衣を作る。  
③ 竹輪に衣をつけて160℃の油で揚げる。



## ～お知らせ～

♪ 5月25日（土）は運動会準備のため、簡易給食を実施いたします。

内容は、クロワッサン、ソーセージパン、オレンジジュース（予定）です。

食物アレルギー等で、個別の対応が必要な場合はご相談ください。

また簡易給食の内容についてお尋ね等ありましたら、栄養教諭（大本）までお願いいたします。

