



「早ね早おき朝ごはん」

運動シンボルマーク

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。子どもたちは、新しいクラスにも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。給食では、学年があがり、自信をもって準備や片付けをしている様子がみられます。新しい事が始まって、緊張したり、はりきったり。フル稼働している心と体に、ごはんの栄養をたっぷり届けて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

1年生 × 初めての給食！

1年生の給食が始まりました。まずは、自分の給食をよそってもらって運ぶところからスタートです。小学校のお皿は陶器でできていて、しっかりと重さがあります。運ぶのも真剣です。白衣を着たり、配膳台を運んだり、準備も片付けも含めて、初めてのことにトライしているところです。春雨サラダにししゃも揚げ、在校生には慣れ親しんだ豊東小の給食も、1年生にとっては、味も見た目も初めての出会いの連続でしょう。少しずつ、いろいろと食べてみて、給食が好きになってくれるとよいなと思います。

食べられる物が広がる工夫



*新鮮な旬のものを食べる。

旬の食材は栄養があり、安価で、なによりおいしいです。

*よく学び、動き、あなかをすかせる。

おなかがすくとごはんがおいしいです。(⇒ごはんを食べるとよく学び動く力ができます。)

*誰かと楽しく食べる。あたたかい物を食べる。

みんなと一緒に食べてみる気持ちがでる事も。あたたかい物は、食べるとほっとします。

*ゼロにしない。一口だけでも食べてみる。試しに食べてみる。

食べてみないと苦手かどうか分かりません。食べているうちに苦手じゃなくなるかもしれません。誰にでも苦手な食べ物はあります。そしてもし、いろいろ食べられたら。きっと良い事のほうが多いのかなと思います。無理強いはいしないけれど、食べられる世界が広がっていきけるように、大人は働きかけていきたいですね。

5月の献立より



• 1日 八十八夜の献立

立春から数えて88日目の八十八夜は、茶摘みや農作業の種まきを開始するのに適した時期だといわれます。お茶のおいしい季節にちなんで抹茶ケーキを作ります。

• 12日 新たけのこ

今が旬のたけのこをたけのこを使います。

• 19日 日本の料理 「山口県」

チキンチキンごぼう

→山口県の給食から生まれた、揚げた鶏肉とごぼうを甘辛いタレでからめた料理です。

• 25日 世界の料理 「韓国」

ビビンバチャーハン ヤンニョムチキン トックスープ

→しょうがやんにく、コチュジャンやごま油をしっかりと使って作ります。