

5月給食だより

練馬区立光が丘第八小学校

校長 窪田 尚子

学校栄養士 小山 里穂

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。



いろいろな
使い方ができる はし

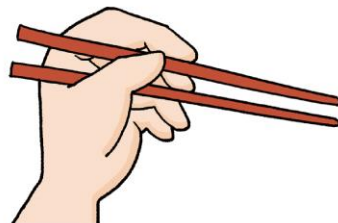
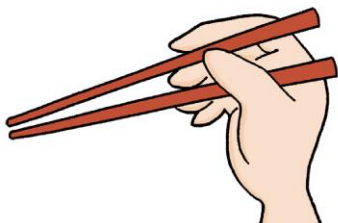


正しいはしの持ち方

正しいはしの持ち方ができているかを絵を見て確認してみましょう。

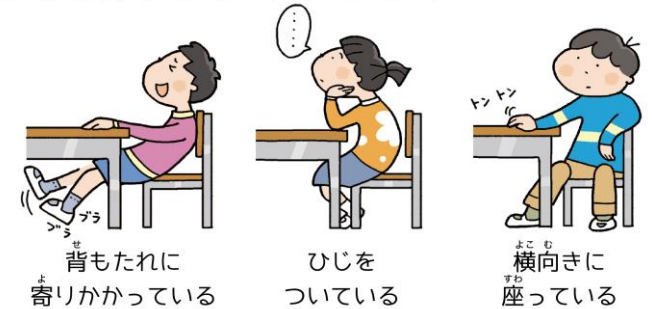
みぎ ば あい
右ききの場合

ひだり ば あい
左ききの場合



***** こんな姿勢はやめましょう *****

普段の食事の姿勢を、ふりかえてみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりにしていませんか？ 悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



～5月の献立より～

5/1(木)…八十八夜にちなんで抹茶ムースを作ります。

5/7(水)…5日の端午の節句をお祝いして「中華おこわ」「たまごスープ」「白玉団子あんこのせ」を作ります。

5/14(水)…「おかしなおかしな目玉焼き」は黄桃缶詰と牛乳寒天を使ったデザートです。卵の黄身の部分を黄桃缶詰で作し、白身の部分を牛乳寒天で作っています。



●5月の産地情報●

米…青森、宮城 人参…徳島 玉ねぎ…北海道 小松菜…埼玉、東京
もやし…栃木 じゃがいも…鹿児島 大根…神奈川 えのきたけ…長野
しめじ…長野 ねぎ…埼玉 キャベツ…愛知 ごぼう…青森
鶏肉…宮崎 豚肉…茨城 鮭…北海道 サバ…千葉 きびなご…長崎
銀サワラ…青森・北海道 いか…ペルー

～牛乳の産地のお知らせ～

5月予定：東京都、群馬県、山梨県、岩手県、秋田県、宮城県、山形県、北海道