



きゅうしよくだより

令和5年(2023年) 5月
千里新田小学校 栄養教諭

さわやかな風が吹き、新緑の季節がやってきました。新学期がはじまり、1か月が経ちましたが給食にはもう慣れましたか？クラスでの給食のやくそくをしっかりと守り、安全で楽しい給食時間をすごしましょう。

て きれいに手をあらいましょう

手には目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌などがたくさんついています。みなさんは、きれいに手を洗っていますか？



ハンカチは、すぐに出して使えるように、自分の服のポケットなどに入れておきましょう。



ぜんこうで取り組んでいます！
新田では毎日、保健委員会の人が放送で流す「あわあわ手洗いの歌」に合わせ、「きれいに手を洗う」に取り組んでいます。歌を覚えて、手洗い名人になろう♪

新茶の季節

夏も近づく、八十八夜～♪

「八十八夜」とは、立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日をさし、この日に新茶(一番茶)を飲むと、病気にならないといわれています。今年は、5月2日(月)が八十八夜です。お茶は一年に3～5回摘むことができ、最初に摘んだ新芽でつくったものを一番茶といいます。一番茶には、「テアニン」(うま味成分)が多く含まれるため、一段とおいしく感じられます。静岡・鹿児島・三重・宮崎・京都などが、お茶の代表的な産地として有名です。

緑茶で元気になろう！

カテキン	抗酸化作用(ガンなどの病気を防ぐ)、虫歯や口臭の予防
テアニン	うま味成分 リラックス効果
ビタミンC	抗酸化・抗ストレス作用、皮ふを強くする
フッ素	歯の表面を強くし、虫歯を防ぐ



地域や気候によりますが、新茶のシーズンは、4月上旬～5月中旬ごろから始まります。

5月5日は、子どもの日(端午の節句)です。

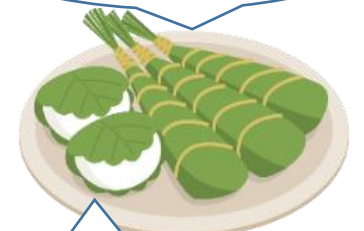
端午とは、中国で「月はじめの午の日」として、悪日とされていました。そこで、災いをはらうための習慣があり、これが日本に伝わったとされています。この日には、『ちまき』や『かしわもち』を食べ、「子ども成長」を願います。

2日(月)は、「もうすこしで子どもの日」メニュー！

- * こぎつねずし
- * すましじる
- * ぎゅうにゅう
- * ちまき



ちまき：笹の葉で細長く巻いたもので、古くは、「茅(ちがや)」という葉で巻かれていた。



かしわもち：柏の葉は、新芽が出始めるまで古い葉が落ちない。(子孫繁栄)

ぜんき ぎゅうしょくいんかい もくひょう
前期 給食委員会の目標

『ちょういんさんにかんしゃして、
 のこさずたべよう!』



ぎゅうしょくいんかい もくひょう む
 給食委員会では、目標に向けて、
 まいにち くらす かえ きゅうしょくわ ごん てんけん
 毎日、クラスから返ってきた給食ワゴンの点検をしています。

ちえっく
ここをチェックしています!

のこ さい くらす
残さず食べられたか

しよっかん なか のこ
 :食缶の中の残りがどれだけあるかな?



しよっき きぐ なた
食器や器具などの片づけかた

しよっき たか
 :食器の高さはそろっているかな?



きぐ ただ ばしよ かえ
 器具は正しい場所に返されているかな?



ごみ
ゴミのすてかた

くらす かさ こんぱくと
 :クラスでまとめて、重ねてコンパクトにできているかな?

あと
後かたづけまでが、給食です。

ちょうりいん まいにち き も あと
 調理員さんが毎日気持ちよく後かたづけができるよう、

クラスの「きゅうしょくのやくそく」をしっかり守りましょう。

め さ
すいたんが、目を覚まします!

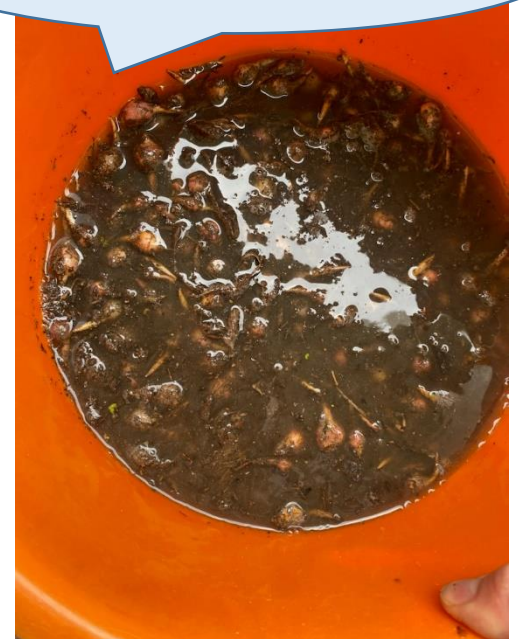


さくねん ねんせい そだ しゅうかく すいた ねむ めざ
 昨年さくねんの3年生ねんせいが育てて収穫そだした吹田しゅうかくくわいが眠りから目覚めすいたます。
 がっこう せいもん ちか ひ あ ばしよ お
 学校がっこうの正門せいもんの近くちか、よく日ひが当たる場所あに置いておいます。
 あと すがた たの み き
 この後あと、どんな姿すがたになっているかは、お楽しみに♪ぜひ見みに来てね♪

がっこう れいぞうこ どうみん
 学校がっこうの冷蔵庫れいぞうこで冬眠どうみんしていました。
ぜんぶで190こ!



みず にっこう あた
水と日光を与えます!



ねんせい
4年生のみなさんへ

さくねん しゅうかく も かえ うち そだ ひと う
 昨年さくねん、収穫しゅうかくして持ち帰もったくわいをお家かえで育てようとしてうちいる人は、もう植えそだましたか?
 ひと
 まだの人は、そろそろ植える準備うをしましよ。持ち帰もって食べた人は、お味かえはどうでした
 ひと あじ
 か?感想かんそうや成長せいちょうの様子ようすなど、お家うちでのこともまたいろいろ聞かせてくださいね☆