



令和7年5月1日発行

ひたちなか市立美乃浜学園

お子さんと一緒にお読みください

木々の緑があざやかになり、さわやかな風が吹く季節になりました。新学期がスタートして1か月が経ちました。新しい学年やクラスでの生活にもなじんでくる頃でしょう。5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって、疲れが出やすいときです。栄養と休養をしっかりと、体調を崩さないようにしましょう。

5月の給食目標

食事のマナーを身に付けよう

覚えよう!

よい姿勢で食べよう!

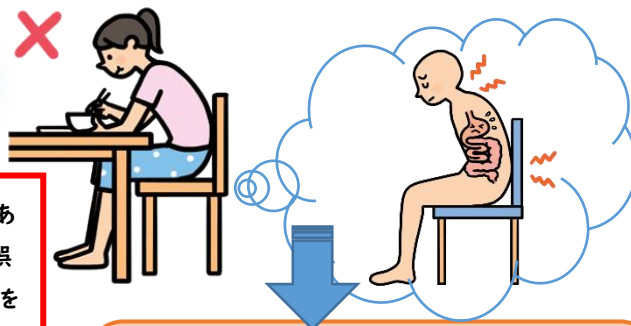
食事中は、姿勢をよくして食べましょう

～お子さんへの効果的な声掛け変換～

例：姿勢が悪い子に対して



例：食事に集中できない子に対して



よくない姿勢で食べることは、健康にも悪い影響があります。胃が圧迫されて、胃のたらしが悪くなり、お腹をこわしやすくなり、胃や腸の病気にもかかりやすくなります。

【お家の方へ】

正しい食事のマナーは、急に身に付くものではありません。毎日の積み重ねで正しい習慣になるようにすることが大切です。誤ったマナーが習慣になってしまえば、直すのが難しくなります。正しいマナーを習慣にできるように、ご家庭でもお子さんが意識できるように、食事が嫌にならない程度に促してあげてください。食事のマナーを守る＝楽しい雰囲気の中で会食できるようにするためです。お子さんへの効果的な声かけで大切なのは、ただ感情で叱るのではなく、いけないと子供に「気付かせる」ことや、家族が正しい食事のマナーを姿で見せることなどです。

1年生 初めての学校給食

4月15日(火)から1年生の給食が始まりました。



初日の給食は「ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ 小松菜サラダ」でした。子供たちは給食を楽しみにしている様子が見られました。食事中、子供たちは牛乳パックの開け口をめくってストローを牛乳パックに刺し、パンの袋を開け、ようやく食べることができました。子供たちは「パンがふわふわでおいしい」「豆が嫌いだけど食べられたよ」「赤いのってトマトだったんだ?」「最高においしいです」などと言って、完食できた子、完食にチャレンジした子、おかわりする子などいて、こちらが思っていたよりもよく食べてくれていました。食事後は牛乳パックのたたみ方を教わり、苦戦しながらもきれいにたたむことができました。



がついつか 5月5日は「こどもの日」です。「端午の節句」とも言います。日本に

ふる 古くから伝わる伝統文化を大切に受け継いでいけるといいですね。



端午の節句 3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちょっとむずかしい
レベル★★★=とってもむずかしい

レベル★

Q1

男の子の成長をお祝いする
端午の節句に、魔よけとして
お風呂に入れるのは何の葉
でしょう？

① ススキ

② 菖蒲

③ バナナ



Q2

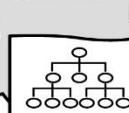
端午の節句に欠かせない柏もちには、
どんな願いが込められているでしょう？

① お金持ちになりますように

② お米がたくさん収穫

③ 家系が途切れませ

んように



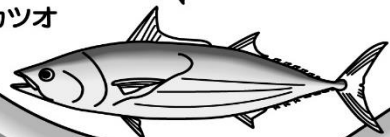
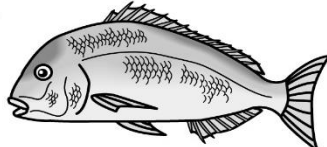
Q4

端午の節句に縁起の良い魚と
して食べられているのは、どの
魚でしょう？

① タイ

② イワシ

③ カツオ



Q3

端午の節句に食べ
るちまきは、どこの国
から伝わったものでしょう？

① 中国

② 韓国

③ モンゴル



レベル★★★

Q5

5月5日は「こどもの日」でもあり、こどもの
幸せを願う日ですが、誰かに感謝する日でも
あります。誰に感謝するのでしょうか？

① 神さま

② お母さん

③ 学校の先生



このクイズは、母に感謝する「日」として法律に定められています。
Q1=② (柏の葉は若葉が出てから、古い葉が落ちる特徴があるため) Q3=①
Q4=③ (「勝男」という漢字にちなんで) Q5=② (こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかる
とともに、母に感謝する「日」として法律に定められています)