



5月

食育だより

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じんぐりくる頃でしょう。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り、体調を崩さないようにしましょう。

5月の給食目標

しょくじ 食事のマナーを身に付けよう

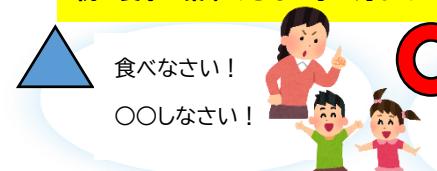
～お子さんへの効果的な声掛け交換～

例：姿勢が悪い子に対して



姿勢はどう？
両脚は床に付いている？
背筋が伸びていて素敵だな。

例：食事に集中できない子に対して



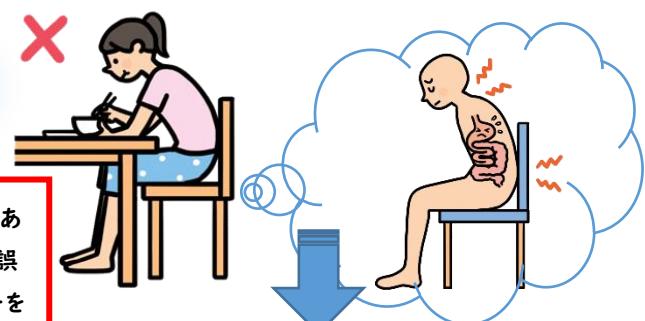
○○して食べようね。
(TVは消す、玩具類は近くに置かないなども大切)

【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っては、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=楽しい雰囲気のなかで会食できるようにするために、お子さんへの効果的な声かけ大切なのは、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」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。

おぼ
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



よくないうまく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、胃のはたらきが悪くなり、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。

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 ポークリーンズ 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もいて、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 つた でんとうぶんか たいせつ う つ
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

おとこ こ せいちょう いわ
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

レベル★★★

Q2

たん ご せつ く か
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

レベル★

Q3

たん ご せつ く た
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★★★

Q4

たん ご せつ く えん ぎ よ さかな
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

レベル★★★

Q5

がつ か
しあわ ねが ひ
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



おまかせ、毎回お題を決めて「こどもの日」に挑戦するのもいいですね！
Q4=③(「細胞」が「DNA」の英字読み方) Q5=②(「おまかせ」の入力が重複してしまって、おまかせの幸運を味わう)
Q4=③(「細胞」が「DNA」の英字読み方) Q5=②(「おまかせ」の入力が重複してしまって、おまかせの幸運を味わう)
Q3=①
Q2=② Q1=③ (おまかせの英字読み方で「おまかせ」と重複してしまって、おまかせの幸運を味わう)