

# 5月 食育だより

令和6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、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

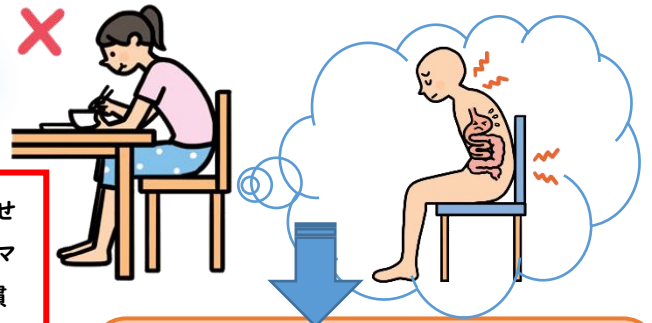
行儀が悪いから  
ちゃんとしなさい!

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

食べなさい!  
座りなさい!

椅子に座って食べようね。  
(TVは消す、玩具類は近くに置かないなども大切)



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とように、食事が嫌にならない程度に促してあげてください。

また、お子さんへの効果的な声かけでは、ただ感情で叱るのではなく、いけないと子供に「気づかせる」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が大切です。

## 1年生 初めての学校給食

4月16日(火)から1年生の給食が始まりました。



初日の給食は「はちみつパン 牛乳 花野菜のシチュー オニオンドレッシングサラダ。」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「はちみつパンってのはちみつが中に入っているかな?」「デザートって出るのかな?」「日本一の給食だね」「シチューがおいしい」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 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★★★=とつてもむずかしい

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？

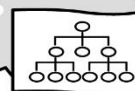
- ① ススキ ② 菖蒲 ③ バナナ



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？

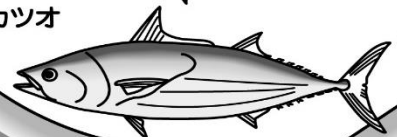
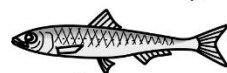
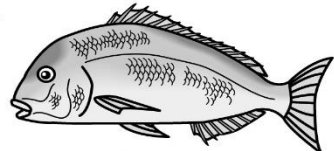
- ① お金持ちになりますように  
 ② お米がたくさん収穫  
 ③ 家系が途切れませ



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



レベル★

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



このクイズの答えは、① ② ③ (柏の葉が若葉から、古い葉が落ちる特徴があるため) ③ ① ② ③ (「勝男」という漢字にちなんで) ④ ⑤ (「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る)