

# 5月 食育だより

令和4年4月28日発行  
ひたちなか市立美乃浜学園

実家庭

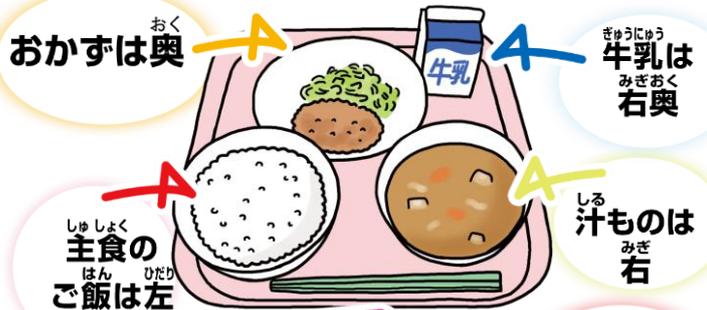
木々の緑があざやかに、さわやかな風が吹く季節になりました。新学期がスタートして1か月が経ちました。新しい学年やクラスでの生活にもなじんでくる頃ですね。5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって、疲れが出やすいときです。栄養と休養をしっかりととり、体調を崩さないようにしましょう。



## 5月の給食目標

食事のマナーを身に付けよう

## 覚えよう! 基本の配膳

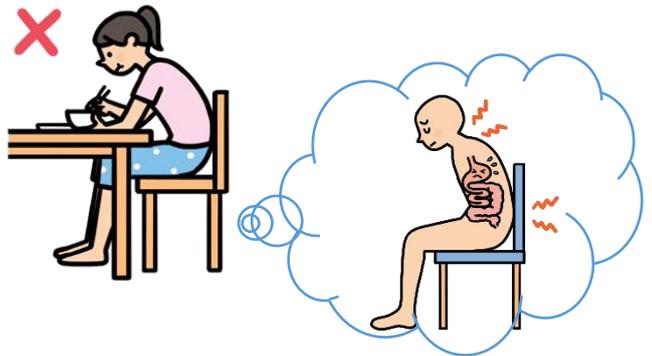


この食器の置き方は、美乃浜学園独自のものではなく、古くから日本全国に伝わる伝統文化です。

正しいマナーは、急に身に付くものではありません。日頃から積み重ねて習慣になるようにすることが大切です。お子さんのために、学校だけではなく、ご家庭でも気を付けて意識してみてください。言葉で言うのも大切ですが、家族が正しいマナーを姿で見せることも重要です。

## 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



悪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 はじめての給食

1年生は4月14日(木)から給食が始まりました。子供たちは給食をわくわく楽しみにしている様子が見られました。4時間目には、給食のきまりのお話を先生からよく聞いて、協力しながら給食当番が配膳することができました。また、当番以外の子供たちも、落ち着いて席で待つことができ、給食の準備がスムーズにできました。

はじめての給食は「ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ 寒天入りヘルシーサラダ お祝いゼリー」でした。「日本一の給食だよってママが言ってた」「先生、おかわりして食べたよ」などと教えてくれる子もいて、おいしく食べてくれている様子でした。



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。



にほん ふる 日本に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★★★=とっともむずかしい

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

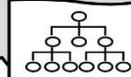


## Q2

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

できますように  
 家系が途切れませ  
 んように



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？

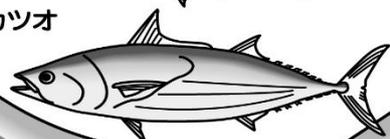
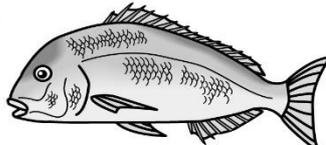
- ① 中国
- ② 韓国
- ③ モンゴル



## 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★★★

## 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、お母さんが作ったから、古い葉が落ちる特徴があるため、Q3=①  
 Q4=③ (「勝負」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る)