

きゅうしょくだより

ぱくぱく



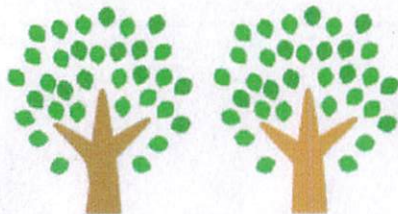
山の緑に遊ぼうよ〜♪ という校歌の一節のとおり、学校の周りにもさわやかな緑が茂ってきましたね。それとともに太陽の日差しも強くなり、暑いなあと感じることが多くなりました。暑くなると、食欲が落ちてしまって、ごはんをあまり食べられない…という人もいるかもしれませんね。

ごはんを食べなかったら、どうなるかな？

力が出ない〜 体が動かない〜

わあ、大変！ごはんはみんなの元気のもとです！

暑くなっても、がんばって食べましょうね。



毎月19日は食育の日

平成27年5月19日

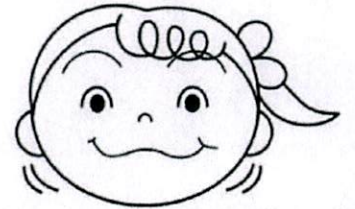
東葛城小学校

5月の目標 食事のマナーを身につけよう

食事をするときは、みんなが気持ちよく食べられるように、マナーを守って食べましょう！ 背すじをのばし、ひじはつかない、足を床につけて…他にどんなマナーがあるかな？

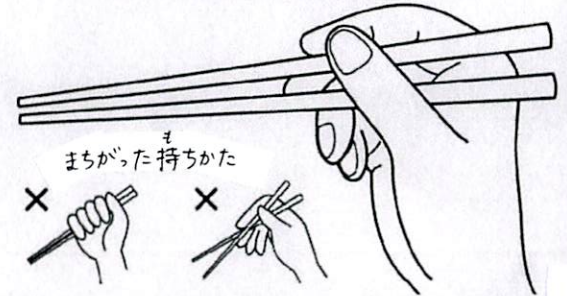
★器を持って食べましょう

★かむときは口をとじましょう



☆おはしは正しく持ちましょう

☆ごはんつぶも残さずに！



みんなはマナーを守れているかな？ 気をつけて食事をしようね！

# 食育の日

5月の「食育の日」は、旬のかつおを使った、かつおのしょうがに が出ます。

かつおは、初夏と秋によくとれる魚です。とくに初夏のかつおは初がつかつおと呼ばれ、あっさりとした味わいです。秋のかつおは、エサをたくさん食べ、太っているので、あぶらが乗っています。

かつおには、血液をきれいにしてくれる栄養がたくさん入っています。しっかり食べましょう。

## ★たべものクイズ★

秋のかつおは、別の名前でも何と言うでしょう？

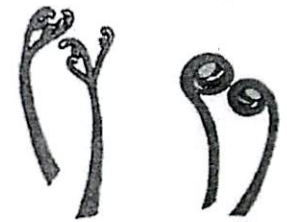
- 1 おわりがつかつお
- 2 もどりがつかつお
- 3 さむがつかつお



～ 5月のこんだてより ～

5月25日(月)

## さんさい 山菜うどん

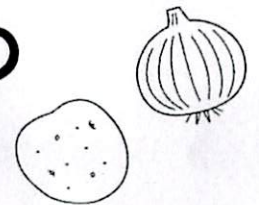


わらび      ぜんまい

この日のうどんには、「わらび」と「ぜんまい」の2種類の山菜が入っています。山菜は、野生の植物で、250種類以上あるといわれています。春になると、野山に生え、わたしたちの食卓にぎわせてくれます。家の近くの土手や河原などにもみられるかもしれせん。

5月28日(木)

## しん      しん 新じゃがと新たまの や オーブン焼き



じゃがいもやたまねぎは、1年中、出まわっていますが、今年(春)になって収穫されたものを特に、「新じゃが」や「新たま」といいます。岸和田市のじゃがいもやたまねぎは、4月から6月ごろに収穫されます。とれたてのおいしさを味わってください。