

食育だより5月号

北栄町学校給食センター

新学期が始まり、一か月経ちました。新しい学校や学年に慣れましたか。4月からの環境の変化で疲れが出やすい時期です。食事と睡眠をしっかりと、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



食事のマナーを身につけよう

できているかチェックしてみよう！

《食事のしせい》

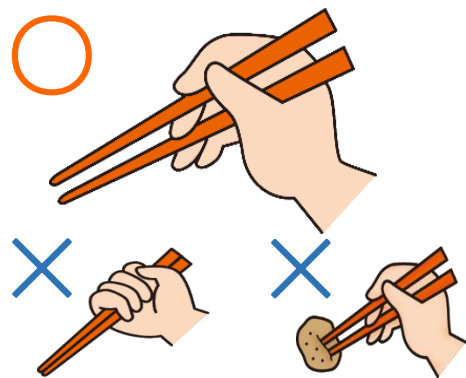
- ・両足が地面ぴったりついてますか？
- ・いすに深く座ってますか？
- ・背すじは伸びていますか？

☆よい姿勢で食事をすると、かむ力、かみ合わせる上下の歯の面積やかむ回数が増えます。



《はしの持ち方・使い方》

- ・はしは正しく使っていますか？



《食事のあいさつ》

- ・「いただきます！」「ごちそうさま！」のあいさつをしていますか？



動植物のいのちや食べ物育ててくれた人、作ってくれた人に感謝の気持ちを込めて、あいさつをしましょう。



たんご せっく 端午の節句



「端午の節句」は、子どもたちのすこやかな成長と健康を願ってお祝いする、日本の伝統的な行事です。こいのぼりを立てたり、かぶとを飾ったり、ちまきやかしわもちを食べてお祝いします。

かぶと



「かぶと」や「よろい」は、命を守る武具であったことから、災いから守ってほしい、強くたくましく育てほしいと願いが込められています。

ちまき



「ちまき」には、病気や悪いことを払いのける力があるとされることから、災いが降りかかってこないようにと願います。

かしわもち



柏の木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「後継ぎが絶えない」「子孫繁栄」の縁起物とされ、健やかな成長を願います。

北栄町産の食材を食べよう

砂丘ながいも



砂丘ながいもは、北栄町を代表する食べ物です。北条砂丘畑の細かい砂で栽培されているので、長くてまっすぐに成長します。適度な粘りを活用した料理の他、汁物やサラダなど、料理の幅が広い食材です。

5月31日メニュー

ジャーマンながいも

【材料】(4人分)

- ・ながいも・・・200g
- ・ベーコン・・・30g
- ・たまねぎ・・・40g
- ・パセリ・・・2g
- ・塩・・・0.6g
- ・黒こしょう・・・少々

【作り方】

- ① ながいもはさいの目に切り、下茹でをする。
- ② ベーコンは細切り、たまねぎは薄切りにして炒め、①を加えて、塩と黒こしょうで調味する。
- ③ みじん切りにしたパセリを加えて仕上げる。



★北栄町のホームページに給食の写真を毎日掲載しています。是非ご覧ください。



QRコード