

# 食育だより 5月

まいつき 毎月19日は  
しよくいく 食育の日!

川口市立前川小学校 令和5年5月19日(金)

しんねんど きやうしよく かげつ た ごかてい きやうしよく  
 新年度の給食がスタートして、1カ月ほどが経ちました。御家庭で、給食の  
 わだい 話題になることは、ありますか?「今日の給食何だった?」と御家庭での話題  
 の1つにしていただけると幸いです。

あつ つか しよくよく せき じま つか かん はや やすみ  
 また、暑さと疲れで食欲が落ちてくる時期です。疲れを感じたら早めに休  
 ましよ。『早寝、早起き、朝ごはん』で、体調管理をバッチリ整えて元気な  
 まいにち す 毎日を過ごしましょう!



## あさごはんの3つのスイッチ



### 5年生家庭科 調理実習「お茶を入れてみよう!」

4月20、21日 5年生が家庭科室でお湯を沸かし、お茶を入  
 ました。初めての調理実習にドキドキ・わくわくしている様子で  
 が、班で協力し、茶葉を計量スプーンで計ったり、湯呑へ同じ濃さ  
 になるよう順番にまわしながら注いだり、「おいしいお茶」を入れる  
 ポイントを学びました。麦茶やペットボトルの緑茶を飲む機会が  
 多い今、自分で入れたお茶を飲み「急須で入れたお茶、初めて飲  
 んだ」「おいしい!」等の感想が聴こえてきました。

5&6年生は、5月中旬~6月にかけて調理実習を行っていき  
 ます。エプロン・布巾等の持ち物の御協力よろしくお願いします。



【6年生 家庭科 栄養バランスを考えよう】

【5年生 調理実習 お茶を入れてみよう】

# 正しく食器は置けているかな？！

食器を正しい位置にすることで、ごはん・おかず・汁物とスムーズに食べやすく食事の時間を過ごすことができます。(給食では、お皿が3枚出るときは、逆ミッキーの形が定番です。) 食事をする際の姿勢やマナーについて、ぜひ御家庭でも振り返ってみてください。

## ある日の給食より

### 【おかず】

魚、肉、野菜などの  
おかずは奥に

### 【ごはん】

手前の左側



※左利きの人は、左右を逆に  
するとうまくいくかも

### 【みそしる・スープ】

手前の右側



給食の時だけでなく、お家でも配膳の位置や姿勢に  
気をつけて、素敵な食べ方を身につけましょう！

残念ながら・・・給食室  
に、毎日10kg以上の  
牛乳が残菜となって戻  
ってきます。  
のどがかわく前に水分  
補給し、脱水症に注意  
しましょう！



## ～朝ごはんをしっかりと食べましょう！～

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト(Breakfast)」といいます。これはもともと「断食(fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

誰でも作れる朝ごはんメニュー集です！

ぜひ御覧ください。(埼玉県作成)

