

# きゅうしょくだより

平成 29年 5月  
春日部市立粕壁小学校

—おうちの人とよみましょう—

若葉がさわやかな季節になりました。

新しい学年が始まり1ヶ月が立ちました。学校生活に慣れきて、今までの緊張感がゆるみ、体調を崩しやすい時季でもあります。

十分な休養や睡眠をとり、バランスのとれた食事を心がけ、毎日元気に登校しましょう。

～今月の目標～  
良い食べ方を  
身につけましょう

食事の前には、

必ず手をよく洗いましょう！



よく水でぬらす



石けんをつけて、  
あわ立てる



手のひらを  
あらう



手のこうを  
あらう



指のあいだを  
あらう



指先をあらう  
手のひらで、  
ひっかくように



石けんをよく  
あらいながす



きれい、さっぱり  
きもちいいね

# 旬の食べ物に ふれよう！



野菜のさやむき、皮むきといった体験は、食べ物に直接触れられ、旬の香りを身近に感じることができます。給食で使う食材でも、児童のみなさんの体験学習を行います。

5月・・・グリーンピース（1年生）

そらまめ（2年生）※5月24日に予定しています。

7月・・・とうもろこし（3年生）

5月12日は、1年生のみなさんがグリーンピースのさやむきをしてくれ、給食室で「わかめ入りグリーンピースごはん」を炊きました。



ご飯などと混ぜるときの写真です。ゆでたグリーンピースの色が、とてもきれいですね。食欲がでます♪

子ども達からは「もっとグリーンピースのさやをむきたい」、「苦手な食べ物だけど、自分たちでむいたグリーンピースだから食べられた」などといった声を聞くことができました。

当日の給食では、全校のみなさんでおいしくいただくことができました。



グリーンピースの触感などを楽しんでいました！

～1年生のみなさん、どうもありがとうございました～

## 学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成29年度 4月分( 4月 12日～ 4月 28日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。

粕壁学校

	品目	産地			品目	産地		
主食	米	埼玉(春日部)			さつまいも	使用無し		
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ			なす	使用無し		
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ			えのきたけ	長野		
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟			エリンギ	使用無し		
		しめじ	新潟					
青果類	にんじん	徳島			はくさい	使用無し		
	たまねぎ	北海道			さといも	使用無し		
	じゃがいも	鹿児島	長崎		グリーンアスパラ	長野		
	こまつな	埼玉			国産赤パプリカ	茨城		
	ほうれんそう	埼玉			たけのこ水煮	福岡	熊本	
	キャベツ	愛知						
	きゅうり	埼玉						
	もやし	栃木			ぶた肉	群馬		
	だいずもやし	栃木			とり肉	宮崎	岩手	
	チンゲンサイ	茨城			牛肉	使用無し		
	ねぎ	埼玉	千葉	福岡	さけ	北海道		
	ごぼう	茨城	青森		さば	ノルウェー		
	だいこん	千葉			さんま	使用無し		
	ピーマン	茨城			あさり	熊本		
	にんにく	青森			いか	チリ		
	しょうが	高知			えび	ベトナム	タイ	
	かぼちゃ	使用無し			しらす干し	使用無し		
	みずな	使用無し			ちりめんじゃこ	瀬戸内海		
	とうもろこし	使用無し			メルルーサ	アルゼンチン		
	さやいんげん	使用無し			シルバー	ニュージーランド		
ブロッコリー	使用無し			たらすり身	北海道	宮城		
にら	茨城							
たけのこ	使用無し							

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。

## 朝ごはんは大切なエネルギー源です



脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きたときは脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝ごはんを食べないと、集中力がなくなったり、イライラしたりします。

学校生活は、給食前の午前中に一日の半分以上の学習を行います。朝ごはんは家族の人と一緒に、毎日食べて元気な身体をつくりましょう。

☀️ **朝ごはんを食べよう** ☀️ ①～④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食  
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜  
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜  
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物  
みそ汁、スープ、牛乳など