

給食だより



【5月の給食目標】

仕事は最後までしよう

令和6年度5月号
さいたま市立日進小学校

新緑も鮮やかに、さわやかな風を感じる季節となりました。新年度が始まり、一か月が過ぎました。新しい環境に慣れると同時に体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活や、栄養のバランスがとれた食事、十分な休養を心がけ、5月も毎日元気に過ごしましょう。

マナーを守って食事をしよう



みなさんはマナーを守って食事をしていますか？楽しい雰囲気の中で食事ができるように、一人ひとりが食事マナーを身につけましょう。

<p>食器やはしを正しく持って使いましょう</p>  <p>正しく持って使うと食べやすくなるほか、食べる姿が美しくなります。</p>	<p>よい姿勢で食べましょう</p>  <p>「背筋をのばす」「ひじはつかな」など、姿勢を正して食べましょう。</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話すのはやめましょう</p>  <p>口に食べた食べ物が飛び散ると、周りの人が嫌な気持ちになります。</p>
<p>食事中は立ち歩かないようにしましょう</p>  <p>食事中に立ち歩いたり、ふざけたりせず、座って落ち着いて食べましょう。</p>	<p>食事中にふさわしい会話をしましょう</p>  <p>周りの人が不快に感じる会話を避け、食事の場にあった会話をしましょう。</p>	<p>感謝の気持ちを忘れず食事のあいさつをしましょう</p>  <p>動植物からいただいた命、食べ物を育ててくれた人、料理を作っている人などへ感謝の気持ちを込めて、食事のあいさつをしましょう。</p>



1年生の給食が始まりました

【給食初日の様子】

4月17日から1年生も給食が始まりました。日に日に、準備や後片付けが早くなり、おかわりに並ぶ列も増えてきました。担任の先生の話をよく聞き、約束をしっかり守りながら、給食の時間を過ごしています。

給食で初めて食べる物や苦手な食べ物もあるかと思いますが、ご家庭と連携をしながら、味覚の幅を広げ、少しずつ色々な物が食べられるようになっていけたらと思います。



食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

<p>アスパラガス</p> <p>そら豆</p> <p>たけのこ</p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>清見</p> <p>菜の花</p> <p>セロリ</p> <p>アサリ</p> <p>いちご</p> <p>春</p>	<p>桃</p> <p>とうもろこし</p> <p>すいか</p> <p>枝豆</p> <p>アジ</p> <p>なす</p> <p>トマト</p> <p>きゅうり</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p> <p>夏</p>
<p>れんこん</p> <p>りんご</p> <p>大根</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p> <p>ほうれん草</p> <p>ゆず</p> <p>ねぎ</p> <p>ブリ</p> <p>はくさい</p> <p>みかん</p> <p>冬</p>	<p>きのこ</p> <p>ごぼう</p> <p>にんじん</p> <p>さつまいも</p> <p>栗</p> <p>サンマ</p> <p>柿</p> <p>ぶどう</p> <p>さといも</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p> <p>秋</p>

旬 ことば

旬にまつわる言葉

- 走り** …旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。
- 盛り(旬)** …最も多く出回り、おいしい時期。
- 名残** …旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。



給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきましょう。