

5月なのに寒い日が続いていたのが、うそのように蒸し暑い日が続いています。4月からの新しい環境の中でそろそろ疲れが出てきたり、連休後、体調をくずしたり、朝起きるのがつらかったりなどいわゆる「五月病」になる人も・・・。「早寝・早起き・朝ごはん」と1日3回の食事をきちんと食べましょう。また、外でしっかり運動して気分を変えることも大切です。

**給食の掲示物**

ランチルーム前は、5月の食材と行事食の展示物を飾っています。食事の前にじっくり観察してランチルームに来てください。



ちゅうがぶ あさほ たま  
中学部の朝掘り玉ねぎです。新たまねぎは真っ白でした。

たけのこね た  
筍の根っこや食べているところしょうかい所を紹介しました。

こうさん しゅうがぶしよこうさき おきなわ きよ  
高3の修学旅行先である沖縄の郷土料理を紹介しました。ランチルーム前には、事前学習した沖縄の品物をいっぱい並べて紹介してくれました。

しょうがくぶ こしし じっし  
小学部で今年も実施しました。「豆むき大会」は、小6の中筋君、小5の速水さんが18個で優勝です。

きゅうしよく まめ た かず  
給食では、豆の食べる数をきめてしっかり食べました。食べた人は、シールを貼って、よくがんばりました。

5月10日は、新入生保護者給食試食会でした。



くうまい ぎゅうにゅうのつねやき、わかめ  
の酢の物、紀州汁  
（紀州汁は、第6回全国学校給食甲子園で和歌山市名草小学校が優勝したお汁です。）

参加していただいた保護者の方にアンケートをお願い、質問や感想をいただきました。

- ①給食の試食については、野菜が多い、栄養のバランスがとれている、おいしかったなど好評をいただきました。
- ②食・健康・からだに関する質問や困っていること。
  - ・ふとりぎみ ・ごはんの食べ過ぎ ・ぱっかり食べ ・偏食 ・やせすぎ ・果物がにがて ・家で好きなものしか食べない ・肉や魚を多く食べるので、野菜も一緒にバランスよく食べてほしい ・栄養のバランスのとれた食事をどう考えてよいかわからない等の質問をいただきました。
- ③レシピを教えてください。

とり肉のつくねやき (4人分)		わかめの酢の物 (4人分)		紀州汁 (4人分)	
とり肉	200g	わかめ	4g	はくさい	2枚
ねぎ	8g	きゅうり	1本	しめじ	1パック
とうふ	40g	キャベツ	おおい葉1枚	えのきだけ	半分
かたくりこ	20g	コーン	15g	ごぼう	1/4本
にんじん	30g	しょうゆ	小さじ1	しゅんぎく	2株
ほししいたけ	1枚	す酢	おお 大さじ1	あつあげ	1/2個
たまご	1個	さとう	おお 大さじ1	うめぼし	4個
みそ	おお 大さじ3	レモン汁	おお 大さじ1	しらす	20g
みりん	おお 大さじ2	塩	しょうじょう 少々		
しょうゆ	大さじ2				
ごま	少々				

(保護者の方へ) 4月の食育だよりでお知らせしましたが、本校では、週4回の給食や木曜生活の調理実習、外食など昼食の時間についても生活学習の場となっています。学校では、個別の課題に添って指導をすすめています。ご家庭でも協力いただけることがいくつもあると思います。①食卓の配ぜん ②調理のお手伝い ③食べたあとの食器を運ぶ ④お茶をいれる ⑤食器洗い ⑥台拭き ⑦家族のために食事作りなど手伝えることはたくさんあります。どんな小さなお手伝いでも子どもたちは、身近な仕事であることに気が付きます。学校での調理の時間には、経験として生きてきます。子どもたちとたくさん話しながらお手伝いしてもらってください。