

今月のよてい

5月2日(月)...

げんきっ子こんだて

今月のテーマは

『うすいえんどう』です。

5月28日(月)...

西部小学校、信太小学校

の皆さんによるセレクト

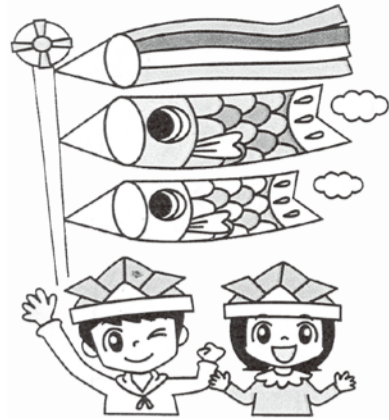
給食(デザート)です。

Main menu table with columns for days 1-11 and 14-18, 21-25, 28-31. Each cell contains meal names, ingredients, and nutritional values.

橋本市でとれる 今月のやさい. Includes illustrations of vegetables and text about local produce.

生活リズムをととのえよう

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。



起きたら
日光を浴びる

朝ごはんを
必ず食べる

決まった
時間に
食事をする

寝る直前に
デジタル機器を使わない

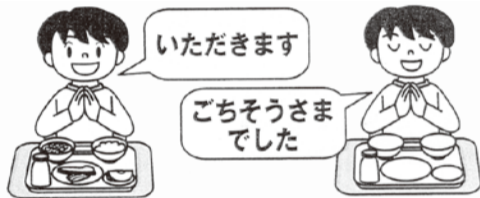
夜食は控える
※食事が遅くなるときは、夕方に軽く食べて2回に分けるなど工夫を

日中は
適度に
運動する

給食時間のすべし方 —食事編—

時間を守って、楽しい雰囲気でお食べしましょう。

○食事のあいさつも忘れずに



○正しい姿勢で食べる



○食事のマナーを守る



○よくかんで食べる

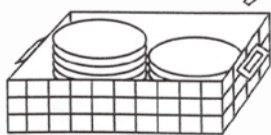


後片付け

○残した食べ物は入っていた入れ物にもどす



○食器はからにして、きちんと重ねる



○配膳台や机の上をきれいにふく



食べ物の「味」を感じよう!



◎どうやって味わっている?

私たちが食べ物を味わうときには、人間が持っている5つの感覚を使っています。「味覚」「嗅覚」「視覚」「聴覚」「触覚」のことで、「五感」といいます。

- 味覚…舌で味わう感覚「どんな味かな?」
- 嗅覚…鼻で味わう感覚「どんな香りかな?」
- 視覚…目で味わう感覚「どんな見た目かな?」
- 聴覚…耳で味わう感覚「どんな音がするかな?」
- 触覚…歯や舌で味わう感覚「熱さは?かたさは?」

◎どんな味があるかな?

食べ物を食べると、次の5つの味を感じることができます。この味は、「基本味」といって、舌や口の中にある「味蕾」というところで感じています。1つだけではなく、いろいろな味が混ざっている食べ物もあります。よく味わってみましょう。



給食のレシピ紹介

～ひじきとえだまめのおかかあえ～

《材料》 《4人分》

- 乾燥ひじき 5g
- えだまめ(冷凍) 100g(さや付きで)
- キャベツ 3枚程度
- 赤玉ねぎ 小1/4個
- かつおぶし 5g
- 濃口しょうゆ 小さじ1と1/2
- さとう 小さじ1

《作り方》

- ひじきは水で戻した後、お湯で軽くゆでて水気を切る。
 - キャベツは干切り、赤玉ねぎはうすくスライスする。さっとゆでて、しっかり水気を切る。
 - えだまめを解凍し、さやをむく。
 - すべて合わせ、和えれば出来上がり。
- ※味がうすくなってしまうので、ひじきやキャベツ、赤玉ねぎは水気をしっかり切るのがポイントです。
※えだまめの代わりに大豆(水煮)を入れてもおいしくいただけます!