

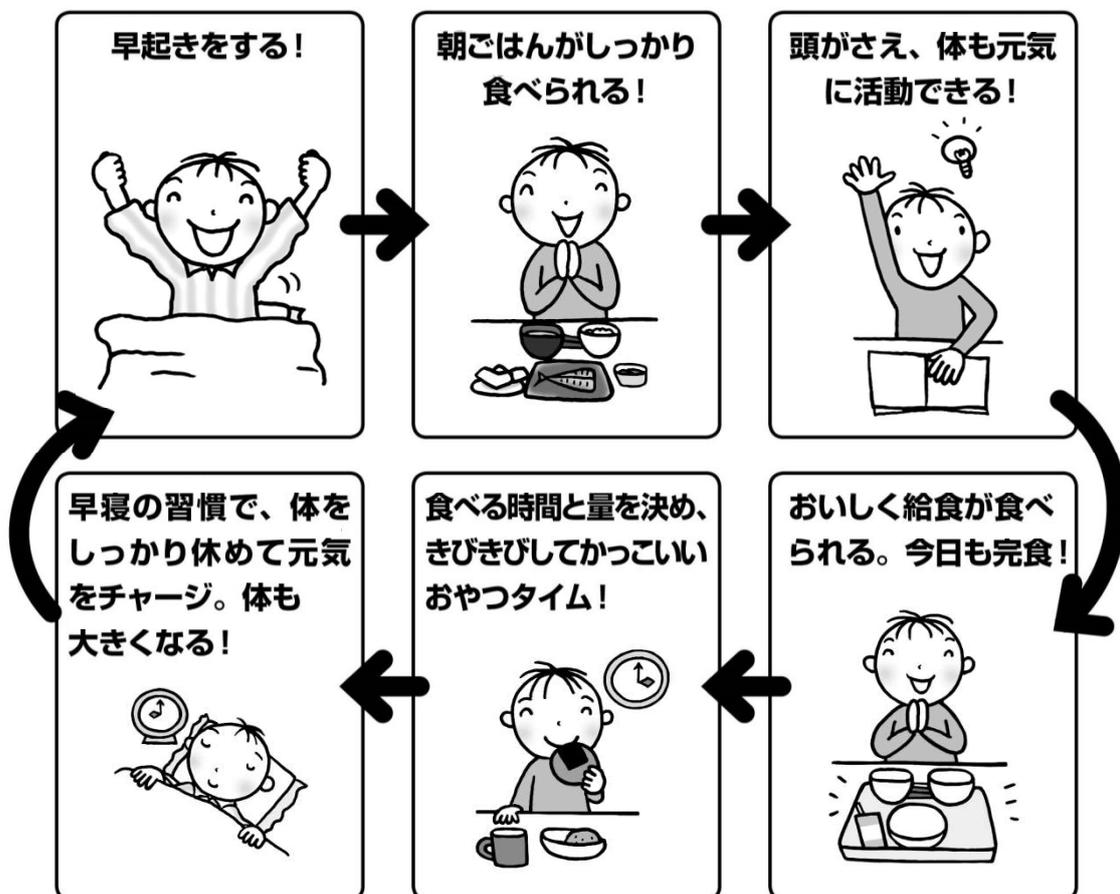
# 給食だより

令和6年5月号  
川崎市立下河原小学校

給食が始まり1か月が経ちました。子ども達も新しい環境に少しずつ慣れてきた頃かと思います。1年生も順番に給食当番を務め、日ごとに給食の準備や片付けが上手になっています。栄養士が教室に行くと、「給食おいしいよ!」、「全部食べたよ!」など声をかけてくれる子も多く、給食室としては嬉しい限りです。これから、新しい環境での緊張感がゆるみ、疲れとなって表れやすくなる時期です。ときには心や体をリラックスさせましょう。また朝昼夕の食事を規則正しくとると、生活によいリズムが生まれます。

## ～朝ごはんはでハッピーサイクル～

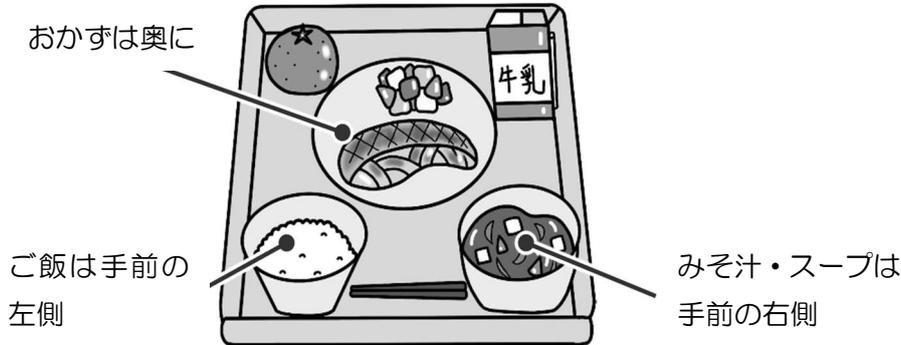
1日を元気に過ごすためのひみつ、それは「早起き」と「朝ごはん」です。朝のよい習慣は生活に健康的なリズムをつくり、楽しく元気な生活の原動力になります。



# 食事のマナーを身に付け、かっこいい食べ方をしよう！

食事のマナーを身に付けるために、次の3つのポイントを家庭でも意識してみてください。

## ①食器の配ぜんを確認



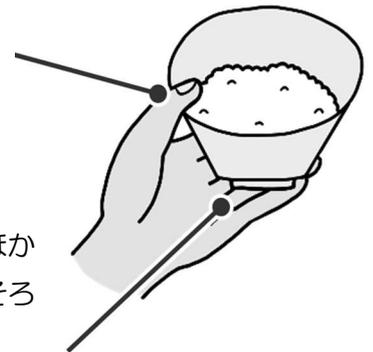
## ②背中を伸ばして



## ③お茶わんは手に持って

親指はわんのへりにかける。

糸底の下に、ほかの4本の指をそろえて置く。



学校説明会でお伝えしたように、今年度よりもぐもぐタイムを設けて対面（班の形）で給食を楽しみます。感染症拡大傾向がみられた場合には、前を向いて食べるようにします。

## 食育クイズ

「こどもの日」に食べるだけのこごはんには、どんな願いが込められているのでしょうか？

- ①頭がよくなるように
- ②足が速くなるように
- ③すくすく育つように



答え③：たけのこは成長するスピードが早いため、たけのこのようにすくすく育つようにという願いが込められています。

1年に2回旬があるカツオ。8～9月にとれるカツオは「戻りカツオ」とよばれますが、4～5月にとれるカツオは何と呼ぶ？

- ①新カツオ
- ②初カツオ
- ③春カツオ



答え②：初カツオは身が引き締まっていて脂は少なめ。一方、戻りカツオは初カツオより脂が多くこってりしています。