



# きゅうしょくだより

令和6年5月号  
昭島市立田中小学校  
栄養士 本谷 香澄

新年度を迎えて、早1か月が過ぎました。新しい学年やクラスに少しずつ慣れてくる一方で、新生活の疲れがでてくる頃でもあります。食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして心と体の調子を整えましょう。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、日中は日差しが強く汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整や水分の補給を心がけて熱中症にも注意しましょう。

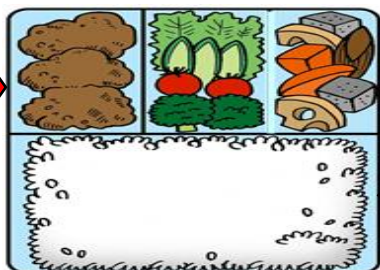
## 5/17(金)はお弁当の日

市では親子で食について考えるきっかけとさせていただくために、すべての市立小・中学校で『お弁当の日』があります。「お弁当の日」を通じて、食事作りの大切さを知り、日頃の食事を用意してくれる家族への感謝の気持ちを育むことを目的としています。お弁当の日にはお弁当の中身について親子で話し合い、おかずをつくるお手伝いなどお子さんと一緒にしてみたいはいかがでしょうか。

### お弁当作りのポイント



主菜1



副菜2

主食3

### 主食・主菜・副菜のバランス

お弁当箱を6等分にして主食が3、主菜が1、副菜が2の割合にすると1食分で必要なたんぱく質や野菜等がとれます。また、食材の彩りよくすることで栄養バランスがよくなります。

### 食中毒を防ぐ！

### お弁当作りの



遠足などお弁当を持って出かける機会が増える季節です。気温が上がると食中毒の原因となる微生物が活発になりますのでお弁当を作る際には、次のことに気をつけましょう。

1

調理をする前、肉・魚・卵など触ったときは、せっけんを使って手をきれいに洗いましょう。

2

野菜や果物は、流水でよく洗う。そのまま詰める場合は、水気をよくふき取りましょう。

3

肉・魚・卵などのおかずは、中心までしっかり火を通しましょう。

4

作り置きのおかずを利用するときも、再加熱しましょう。

5

ごはんやおかずは、よく冷ましてから詰める。おかずの汁気を切り、カップや仕切りを利用して、すき間なく詰めましょう。

6

なるべく涼しい所で保管し、お弁当の温度が上がらないようにする。持ち歩くときは、保冷材や保冷バックを活用しましょう。

# 八十八夜ってなあに？

八十八米八



八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるまいといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？

「夏も近づくと八十八夜」という茶摘み歌をご存じですか？ 八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。



5/5



端午の

節句



別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。



## 1年生の給食の様子



4月15日（月）から、1年生の給食が始まりました。

事前に給食についての紙芝居を見た後、白衣を着て、空の食器や食缶を使って給食の配膳の練習をしました。児童からは、「初めて食べる給食は何か？」「この食べ物が好き！」「これが苦手～」「保育園と少し違う」などの様々な声が聞こえました。

給食の初日は、みんなで協力することで、準備から片づけまで無事に終わることができました。



給食で使う食器の大きさをだよ！



上手に白衣を着られるかな？

給食をもらったら静かに待とう！



気をつけて運んでね！



給食楽しみだね！



食器や箸の向きは揃えて片づけよう！

