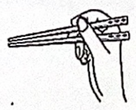
令和７年５月１日
品川区立清水台小学校
校長　　髙橋　健一
栄養士　酒井　萌衣

新学期が始まって１か月が経ちました。１年生も小学校の給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。暖かくなって過ごしやすくなる時季ですが、長い連休もあり、４月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。

＊＊＊ 食事マナーを守って楽しい給食時間にしましょう ＊＊＊

食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズに進めるためと、まわりの人に嫌な思いをさせないためです。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

① よい姿勢で食べましょう



姿勢が悪いと、食べこぼしの原因にもなります。いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐのばし、よい姿勢になるように意識をしましょう。

② 食器をきちんと持ちましょう

茶わんやはしを正しく持つようにしましょう。

③ 感謝の気持ちを忘れないようにしましょう

ひとつひとつの料理ができるまで、たくさんの人が関わっています。関わってくれた人や、食材となった生き物に感謝をしましょう。

④ まわりの人が嫌な気持ちにならないようにしましょう

食べ物が口に入ったまま話をしたり、食事中にふさわしくない話をしたりしないようにしましょう。

グリンピースのさやむきに挑戦！！

グリンピースは、さやえんどうの一種で実の部分を食べる食材です。カロテンやビタミンB1、食物繊維が多いのが特徴です。冷凍食品や缶詰に加工され、1年中手に入れることができますが、旬は4月から6月です。旬の時期にとれたグリンピースは、栄養豊富で美味しく食べられます。

5月16日（金）1年生がグリンピースのさやむきを行います。さやむきしたグリンピースは、当日の給食で出るピースごはんに使用します。

○1年生の給食の様子○

4月11日から1年生の給食が始まりました。最初は慣れないこともありましたが、毎日がんばって、準備や片付けをし、給食当番も上手にできるようになってきました。「今日の給食もおいしかった！」と声をかけてくれる子がたくさんいて嬉しく思っています。残さず食べる子も多く、おかわりもたくさんしてくれてとてもうれしいです。

給食では和食を中心に小魚や骨のある切り身の魚を出しています。給食開始をきっかけにご自宅でも挑戦してみてください。給食を通して、マナーを身に付け、作った人や食材に感謝する気持ちをもつことを学び、楽しく給食時間を過ごしてもらえたらと思います。

朝ごはんをしっかり食べよう！

私たちの体は布団に入って寝ている間にもエネルギーを使っています。朝起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。朝ごはんを食べずに学校に来てしまうと、給食の時間までエネルギーが足りない状態が続いてしまいます。学校の授業に集中できなかったり、体育の授業で元気に走ることができなくなってしまいます。

朝ごはんを食べることで寝ているときに下がった体温が上がり、よくかむことで脳への血流もよくなり活動が活発になります。胃や腸の動きも活発になります。

朝ごはんは規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでとても大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

今月の献立「ピースごはん」

＜材料＞（4人前）

米	2合
グリンピース	80ｇ
酒	4ｇ
塩	2ｇ

＜作り方＞

① 米は洗ってざるにあげておく
② グリンピースはさやをむき洗っておく（さや付きで200ｇくらい）
③ 炊飯釜に米・酒をいれ、2合のラインまで水をいれる。グリンピースと塩をいれて炊く