

# 給食だより 5月

平成23年 4月 28日  
江東区立枝川小学校  
校長 深井 誠一郎

木々の緑が色濃くなり、さわやかな風のふく季節となりました。

新学期が始まって1ヶ月。廊下を歩いていると、元気いっぱいの子どもたちが「今日の給食おいしかったよ」「今日は全部食べられたよ」と声をかけてくれます。

季節の変わり目で、大型連休もあるこの時季は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなる時季でもあります。疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートしましょう。

## ○かみかみデーについて○

月に一回、「かみかみデー」という日を作って、よく噛むことを特に意識して食べられるような献立にしています。今月のかみかみデー（18日）のメニューは、牛乳、きつねうどん、草だんご、海草入りハリハリゆでやさいです。硬いものだけではなく、草だんごのようなやわらかいものも、よく噛んでゆっくり食べましょう。

### よく噛むとどんなよいことがあるのでしょうか

#### 1. 脳の働きが活発になる

あごの筋肉などが動くことで、血液の流れがよくなり、脳が活発に働くようになりますとされています。

#### 2. あごの発達、虫歯予防

あごの骨にほどよい力がかかり、あごの発達を促します。また、だ液がたくさん出ることによって虫歯になりにくくなります。

#### 3. 消化・吸収がしやすくなる

食べ物を細かくして飲み込むことで、栄養がからだにとりこまれやすくなります。

#### 4. 食べ過ぎを防ぐ

よく噛むと、「おなかがいっぱいだ」と感じる脳の満腹中枢という部分が十分に刺激されて、食べ過ぎを防ぐことができます。



## 【5月の給食目標】

指導目標	学年目標		栄養目標	学年目標	
楽しく食事をしよう	低学年	・食事のマナーを身につけよう ・なかよく楽しく食べよう	(三つの食品群とその働き)	低学年	ご飯やパンを食べる子 元気な子
	中学年	・食事のマナーを守ろう ・グループで仲よく 楽しい食事		中学年	ご飯やパンは熱や力のもと
	高学年	・マナーを守ろう ・楽しい話題でおいしい食事		高学年	炭水化物は熱や力になる

### 食事のとき もう一度チェックしてみましょう

食事の前には  
手を洗っていますか

食器の置き方は  
正しいですか



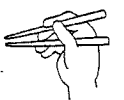
「いただきます」  
「ごちそうさまでした」  
を言っていますか



食べ物を口に入れたまま  
話していませんか



箸の持ち方は  
正しいですか



### ～今月の献立から～

#### 中華ちまき(6日の献立)

5月5日のこどもの日は、端午の節句です。中国では、病気になるまい、悪い目にあわないう、神様に祈る日でした。日本では、奈良時代から5月5日に行事が行われるようになったと言われています。端午の節句の代表的な食べ物といえば、「ちまき」と「かしわもち」です。

ちまきは、大昔の中国で若いうちから活躍した、屈原という政治家が関係しています。5月5日は屈原の命日でもあります。国の乱れを悲しみ、自ら命を絶った屈原を供養するために、竹の筒に米を入れたものをお供えしたのが、ちまきの始まりだと言われています。その後、竹筒ではなく笹やショウブなどの葉で包んで蒸す形になりました。これが平安時代、日本に伝わり、端午の節句に使われるようになりました。

