

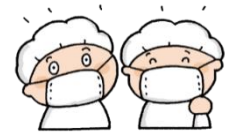
食育だより



令和5年度5月
高松市立太田南小学校

新緑がまぶしい清々しい季節です。新しい学年やクラスでの生活も1ヶ月が過ぎ、少しずつ慣れてきた頃でしょうか。連休もあり、楽しみがふくらむ5月です。また、そろそろ気温が急に上がる暑い日が出てきます。体はまだ暑さに慣れていません。運動をするときなどはこまめな水分補給を心がけましょう。

1年生の給食が始まりました！



入学してほどなく1年生の給食も始まりました。子どもたちはどんどんおかわりに来て、ほとんど毎日食缶の中がからっぽです。給食の時間に様子を見に行くと、「給食、おいしいよ！」「給食を作ってくれて、ありがとう！」という声がたくさん聞こえてきます。

はじめの2週間は、6年生がお手伝いに来てくれました。



どうぞ。



ありがとう！



大人気のカレーライスは、おかわりの列ができていました！

せなかをのばして

ひじをつかない

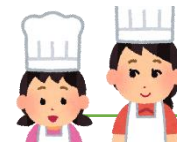


りょうあしピタタン

足底全体が床につくと、姿勢が安定し、食べ物をしっかり噛んで食べることができます。



運動会の日におにぎりを作ろう！



5月の運動会の日、「マイ・ランチの日」です。今回は、おにぎり作りです。自分だったら、どんなことができそうか、考えてみましょう。

- ★おにぎりの形を考える
- ★おにぎりの具を考える
- ★買い出しに行く
- ★お米をあらう



好きな具材・好きな形のおにぎりを考えてみてくださいね。

初夏に味わおう！

マメ科の植物のたねをつつんでいる実を「さや(莢)」といいます。熟すと真ん中に走るすじにそって2つに割れる特徴があります。また刀などを収める丸く細長い筒も「さや(鞘)」といいます。この「さや」になじみの深い食べ物が春から夏に向けてたくさん出回ります。体の調子をととのえるビタミンや食物繊維も豊富です。

さやえんどう



えんどう豆の若いさやを食べます。とくに「きぬさや」が有名で、こすり合わせると絹ずれのような、かわいい音がすることから名付けられました。

スナップえんどう



こちらもえんどう豆のさやです。中の豆も外のさやも両方ともおいしく食べられるように改良されました。

そらまめ



さやが空に向かってつくことからこう名付けられました。「天豆」や、この時期に大きく育つカイコの姿に重ねて「蚕豆」と漢字で書くこともあります。

さやいんげん



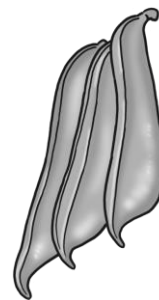
いんげん豆の若いさやを食べます。年に何度も収穫できることから「三度豆」ともよばれます。

お赤飯にも使われるささげ豆の仲間の若いさやです。「十六ささげ」はさやの長さが30~70cmにもなります。



ささげ

なたまめ



薪などを切る「鉈」という大きな刃物が名の由来。若いさやも食べます。成長するとさやの長さが30~50cm、背丈は5m以上になります。

えだまめ



若い大豆をさやごと早採りして食べます。大豆と野菜の両方の栄養を合わせもち、おやつや食事に大活躍の食べ物です。

さやだいこん



大根にトウが立って花が咲き、あとにつける若い実を食べます。マメ科の植物ではありませんが、形がさやに似ているのでこうよばれます。京都の京野菜の1つです。

オクラ



マメ科の植物ではありませんが、若い実を早採りして食べます。天を向いて優雅に実る姿から英語では「レディーズ・フィンガーズ」(淑女の指)ともよばれます。

給食では、

- ・ 5月9日…えんどうごはん
- ・ 5月10日…そら豆の塩ゆで
- ・ 5月24日…スナップえんどうのサラダ



味わってみてくださいね。