

食育だより

令和6年度

5月号



令和6年4月30日
台東区立台東育英小学校
統括校長 瀬下 清
栄養士 高村 真由子

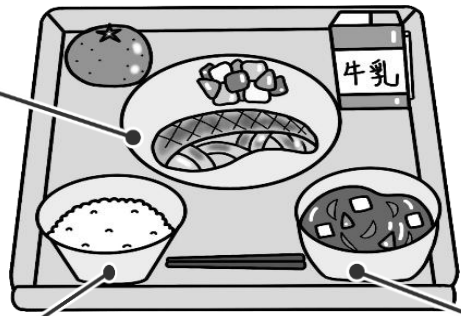
しんがつき きゅうしょく はい げつ ねんせい がっこうきゅうしょく な きゅうしょく
新学期の給食が始まって1ヵ月がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の
じかん たの 時間を楽しみにしてくれているようです。
あたらしきとも あたらしきあじ であ あじ きゅうしょくじかん
新しい友だちや新しい味に出会いながら、じっくり味わう給食時間にしましょう。

かっこいい食べ方をしよう

た しゅうちゅう きかい りよう
～食べることに集中できる機会を利用して～

① 食器の配ぜんを確認

おかずは奥に
ごはんは手前
の左側



みそしる・スープは
手前の右側



② 背中を伸ばして

からだ りょうり ほう
体は料理の方に
むけて



せすじの
背筋を伸ばす。

ひじを
つかない。

あしをく
足を組まず、
そろえて
床に付ける。

③ お茶わんは手に持って

おやゆび
親指をわんの
へりにかける。



いとそこ した
糸底の下に、ほかの
4本の指をそろえて置く。

がつつつか はちじゅうはちや 5月2日は八十八夜です

りっしゅん (がつつつか) からかぞえて88日目を八十八夜といい、今年は5月1日が八十八夜にあ
たります。

はちじゅうはちやは、はるからなつうつふしめひで、なつへのじゅんびをする日、縁起のいい日とされてい
ます。この頃には、霜が降りることもなく、安定した気候になることから、昔、稲の種まき
は八十八夜を待って行われました。

「夏も近づく八十八夜…♪」と茶摘みを歌った歌もあるように八十八夜は茶摘みの最盛期
です。この日に摘まれた新茶はとてよ縁起がよいとされ、「八十八夜のお茶を飲むと長生きが
できる」といわれています。

給食では1日に、お茶を使って、ふりかけを作ります。お楽しみに！

“旬” をキャッチしよう！

れいぞうこ れいどうこ おおがた こうそくどうろ
冷蔵庫や冷凍庫、大型トラックや高速道路な
どの輸送手段がなかった昔、人々はその季節に
身近にとれるものを中心に食べて暮らしてい
ました。食べ物で季節の変化を感じ、またそれ
を楽しんでいました。

しぜんじょうたいそだたものもっとおお
自然な状態で育った食べ物が、最も多くと
れたり、最もおいしくなる時期を「旬」といい
ます。春から初夏にかけては、たけのこや山菜、
新たまねぎなどの野菜、初がつお、あじ、あさ
りなどの魚介類、新茶、びわ、さくらんぼといっ
たように、この時期にしか食べられないものが
次々に登場します。ぜひ食卓でも旬をキャッ
チし、季節を食事や食べ物から味わう楽しさを
子どもたちに伝えてあげてください。

