



令和3年度
5月号
清瀬市立清瀬第七小学校
(毎月19日は食育の日)

木々の緑がまぶしい5月、新しい学年がはじまり1か月が経とうとしています。新しい学年、学校生活に少しずつ慣れていく最中です。

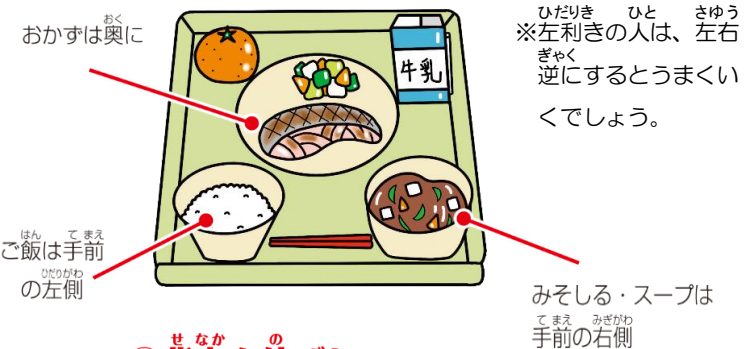
新しい友達と新しい味に出会いながら、じっくり味わう給食時間にしていきます。そのためのポイントを紹介していきます。

かっこいい食べ方をしよう

～食べることに集中できる機会を利用して～

新型コロナウイルス感染症の対応の給食が続きます。「前向き、黙食」のよさを生かして、食事に集中できるようにしましょう。次の3つのセットで覚えましょう。

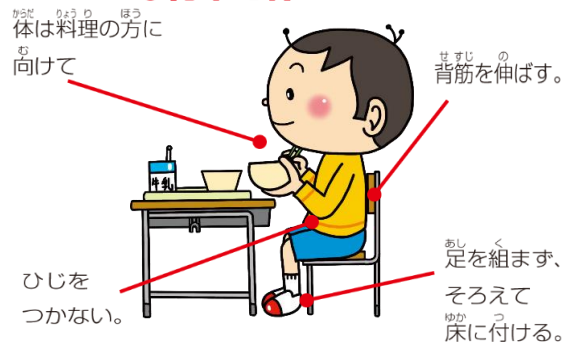
① 食器の配ぜんを確認



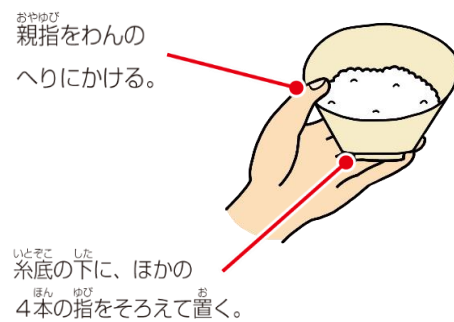
※左利きの人は、左右逆にするとすくみやすいです。



② 背中を伸ばして



③ お茶碗は手に持って



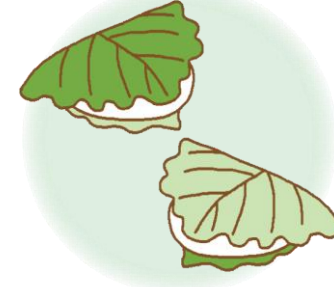
端午の節句と食べ物・行事

ちまき



中国から伝えられた端午の節句のお供えもので、笹でもち米を包んで作ります。形や中身もいろいろです。

かしわもち



新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという柏でくるんだ縁起物のもち菓子です。江戸時代に登場しました。

しょうぶ湯



その名が「尚武（武芸にいそむ）」にも通じる、薬草のショウブの葉をお風呂に入れて健康を願います。

インゲンマメのひみつ

小学校5年生の理科「植物の発芽と成長」で出てくる「インゲンマメ」。そのひみつを紹介します。

いろいろな種類がある!

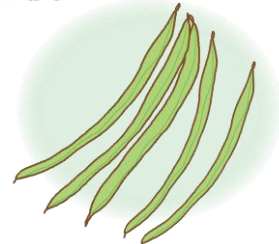


名前は偉いお坊さんから
あのおとぎ話にも!



若どりのさやを食べる
さやいんげん!

さんどまめ
三度豆



中 南米が原産で、世界中で栽培されます。種類が多く、大きさや色の違い、模様のあるものなどさまざまです。

江戸時代に中国の偉いお坊さんによって日本に伝えられたとされます。英語では Bean (ビーン) と呼ばれます。

中の豆が熟す前の若いさやもとって食べます。1年に3回も収穫できることから「三度豆」とも呼ばれます。