



令和4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)

かっこいい食べ方をしよう

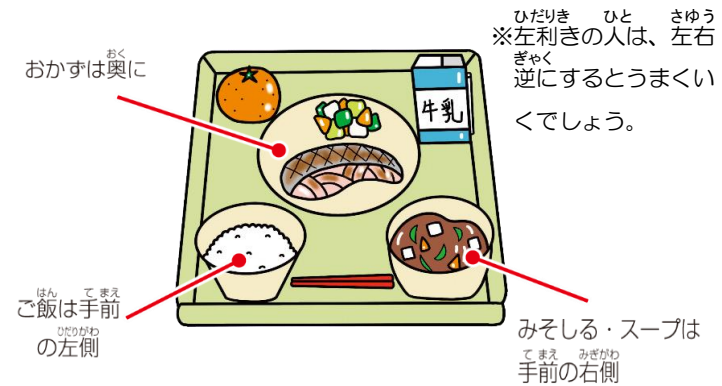
～食べることに集中できる機会を利用して～

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。

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。1年生も小学校に慣れ、給食の時間を待ち遠しく感じているようです。

暖かくなって過ごしやすい季節ですが、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。また朝ご飯は一日の原動力です。早起きをして時間に余裕を作り、しっかり朝ご飯を食べてから登校しましょう。

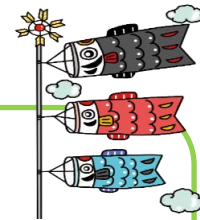
①食器の配ぜんを確認



※左利きの人は、左右逆にするとうまくいくでしょう。



5月の献立紹介



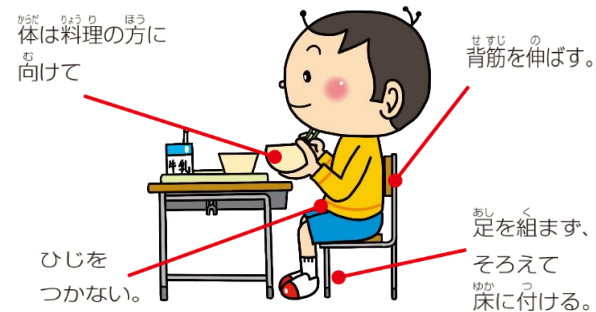
2日(月) 八十八夜
抹茶ケーキ
八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、この日に摘んだお茶を飲むと病気になるかといわれています。

6日(金) よもぎ団子
5日の端午の節句では、よもぎが魔除けや厄払いの力があるとされたことにちなみ、よもぎ団子を作ります。

旬の味覚をお届け!
11日(水) グリンピースご飯
12日(木) 新じゃが芋のまるごと揚げ
16日(月) 新じゃが芋のそぼろ煮

31日(火) 鯉と野菜の揚げ煮
初カツオの時期で、「勝男」にかけた縁起物として食べられます。

②背中を伸ばして



③お茶わんは手に持って



清瀬産の野菜をいただきます。



市内の農家さんから、旬の野菜が届きます。ぜひ味わってくださいね。