食育だより 5月

新学期がスタートして１か月近くがたちました。新しい環境に慣れてきた一方で、少し、心や体に疲れが出ている頃かもしれません。５月はじめの連休には、しっかり体を休める時間を作りましょう。連休明けに元気に学校生活を送れるよう、しっかり体調管理ができると良いですね。

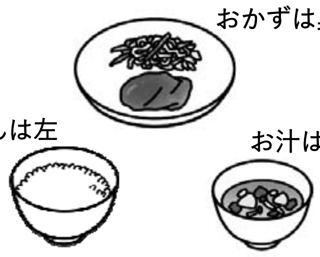
食事のマナーを確認しよう

マナーとは、周りの人たちへの思いやりを示すものです。食事をする時、家族や友だちなどと一緒に食べると、よりおいしく、楽しく食べることができますね。自分だけでなく、みんなが楽しい食事の時間になるように、マナーを身に付けていきましょう。

食器の持ち方

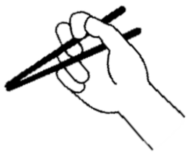
お椀のふちを親指、お椀の底を4本の指で支えます。

食器のならべ方

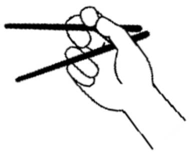


自然に正しいならべ方ができるようになると良いですね。

はしの持ち方



上のはしをえんぴつの持ち方で持ち、下のはしを差し込みます。



動かすのは上のはしだけ。はしの先が×にならず、カチカチと合わさるのが正しい動かし方です。

今年も 宇多津のおいしいさわらが登場します！

毎年、宇多津漁協のみなさんのご厚意により、とれたての新鮮なさわらを無償提供していただいています。宇多津の海ではいろいろな魚がとれますが、中でもさわらがたくさんとれ、香川県内で一番の水揚げ量を誇っています。そのさわらを、今年も子どもたちのために提供してくださることになりました。5月１４日（木）の給食に登場します。宇多津の漁師さんたちの、「子どもたちに地元のおいしい魚を味わってほしい」という思いがつまったさわらです。お楽しみに！

今月のかがわ印給食ウィーク

１１日：オリーブサーモンのピザ焼き
１２日：かがわ印スープ
１３日：そら豆のカレー揚げ
１４日：春の元気サラダ
１５日：オリーブ豚の豚汁

食育クイズ

香川のブランド「オリーブ豚」は、オリーブ飼料をえさに混ぜて育てられています。
このオリーブ飼料には、オリーブのどの部分が使われているでしょうか？

①実　②花　③葉

こたえ：①実
オリーブ飼料は、オリーブの実からオリーブ油を搾ったあとの搾りかすを乾燥させて作られます。

おすすめ ～春の元気サラダ～

〈材料（4人分）〉

アスパラガス　６０ｇ
春キャベツ　１００ｇ
ハム　３０ｇ
コーン（缶）　３０ｇ
にんじん　1/3本
刻みこんぶ　３ｇ
かつおぶし　３ｇ
A
砂糖　小さじ２
酢　小さじ２
油　小さじ1
しょうゆ　小さじ1
塩　少々

〈作り方〉

①アスパラは3cm、春キャベツはざく切り、ハムとにんじんは短冊切りにする。コーンは水気を切っておく。
②にんじん、アスパラ、キャベツ、こんぶをゆでて冷まし、水気をよく切る。
③Aの材料をよくまぜてドレッシングを作る。
④すべての材料を③のドレッシングで和える。

おなじみの「元気サラダ」の春バージョンです！