

令和5年

5月 前半こんだてひょう



奥州市立常盤小学校 http://tokiwae.blog.fc2.com/

Main table with columns for Date, Meal Name, Main Food Name, and Nutritional Value. Includes sub-headers for 'あか', 'みどり', and 'き' food categories. Contains detailed meal plans for each day of the month.

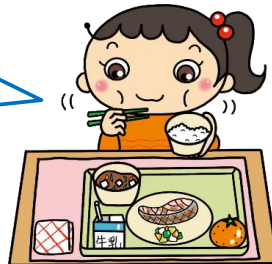
(毎月19日は食育の日)

若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。新学期が始まって1か月が経とうとしています。子どもたちは元気に学校生活を送っています。新しい友だちと新しい味に出会いながら、じっくり味わう給食時間にするためのポイントを紹介します。

# マナーを守って楽しく食べよう

食事のマナーを守ることは、みんなで楽しく食事をするための基本になります。

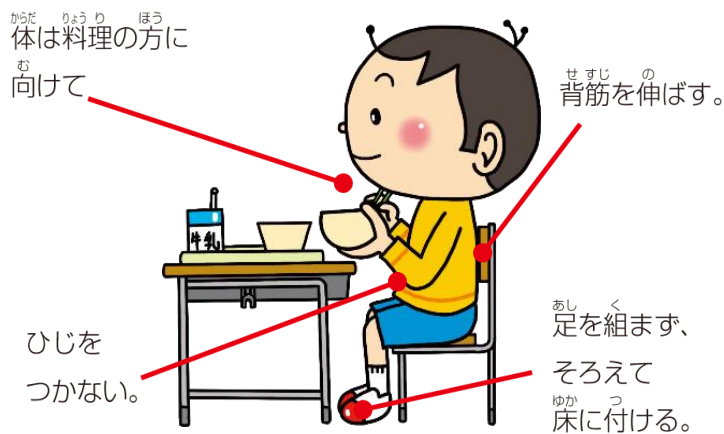
次の3つのセットを覚えて、チャレンジしてみましょう！



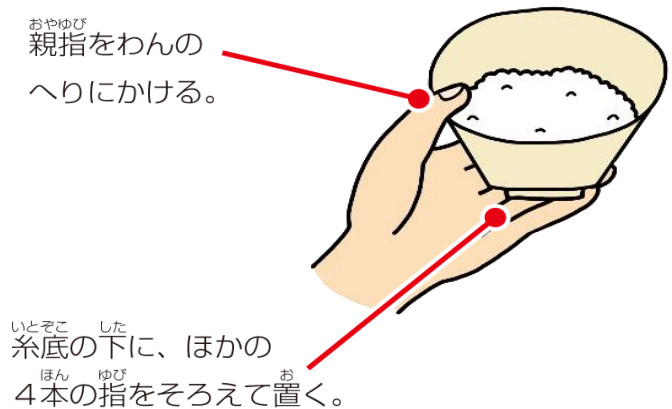
## ① 食器の配ぜんを確認



## ② 背中を伸ばして



## ③ 食器は手に持って



※おわんだけでなく、仕切り皿も持って食べましょう。  
食器を置いたまま食べることを「犬食い」と言い、マナー違反になります。

## こどもの日のお話

5月5日は「こどもの日」です。江戸時代からある行事で、子どもたちの健やかな成長を願ってお祝いします。菖蒲の葉は光沢があり、勝負、尚武に通じるとして、剣に見立てて玄関につるしたり、健康を害する鬼を追い払うため、ふるの湯に浮かべて入ったりします。鯉は、池や沼でも生きていける生命力と「急流や滝を登り、竜になって天を翔ける」という伝説を持っており、これにちなんでこいのぼりを揚げます。柏餅やちまきを食べてお祝いします。柏の木は、新芽が育つまで古い葉が枯れません。そのため「いつまでも家が絶えない」と子孫繁栄の縁起を担いで、昔からお祝いごとに使われてきました。柏の葉には抗菌、防腐作用もあります。はるか昔には食器としても使われていたそうです。また、柏の木は青森や岩手などの東北に多く、西日本には少ないので、サンキライの丸い葉で代用することもあります。

