

きゅうしょくだより

5月

大清水小学校

5月になり、天候による気温差が大きくなっています。これにより、体調を崩す人も増えています。少し疲れたな、体調がいつもと違うなと思ったら早く寝るようにしましょう。早く寝ることで体力が回復します。自分で自分の体調の変化に気がつくようになると良いですね。

グリーンピースとそら豆

5月1日に1年生にグリーンピースのさやむきをお願いしました。豆をむく前に子どもたちに「グリーンピースはどんな豆か教えて」というと「細長い」「でこぼこしてる」などさやの状態を教えてくれる人が多かったです。グリーンピースというと冷凍のまん丸のグリーンピースをイメージすると思っていた私はちょっと驚きました。きっと家庭でさやつきのグリーンピース話をしてくれていたのでしょう。グリーンピースをさやから出したあとは、観察をして絵を描きました。その時もさやの色が濃いところと薄いところがあることに気がついたり、豆がさやに付いているところがあることに気がついたり、よく見ていました。



9日にはそら豆もさやから豆を出しました。グリーンピースに続いて2回目なのでとても早くむくことができました。そら豆は独特の味がするので苦

手な人も多いのですが、残りは少なかったです。自分でむいたそら豆は特別だったのかもしれませんが。



令和6年度食育講演会

人生をおいしく食べよう

～簡単、美味しく、幸せに～

毎日の食を無理せずおいしく整えるコツや食を

心豊かに暮らすためのヒントを学べます。

【講師】山際生活デザイン研究所主宰

山際 千津枝氏

(料理研究家、栄養士、エッセイスト、テレビ、コメンテーターなど、多方面でご活躍中)

日時 6月26日(水) 14:30~16:00

開催方法 オンライン開催 (Web/会場: 藤沢市保健所)

※講師はWeb参加のため会場にお越しになりません

人数 Web参加50名、会場参加50名(先着順)

対象 藤沢市在住・在学・在勤の方

申込期間 5月31日(金)午前9時~6月19日(水)午後5時

申込方法 藤沢市HP「食育の推進」・電話・来所・FAX

※Web参加ご希望の方は必ず藤沢市HP「食育の推進」

からお申込ください。

※FAXの場合は名前・連絡先・年代を記入

申込・問合せ 藤沢市健康づくり課 電話(50)8430・FAX(50)0668



申込はこちら



【食べものの旬】

旬とはたくさんとれて一番おいしい時期のことです。今は季節を問わず一年中食べたいものが食べられるようになってきました。けれども、ゆでたのたけのこの香りや生のグリーンピースのやわらかさ、ちょっと苦みのあるそら豆などその季節しか味わえないものもあります。給食では食べものの旬も大切にしていきたいと思っています。ご家庭でも食べものの旬についてちょっと意識してはいかがでしょうか。

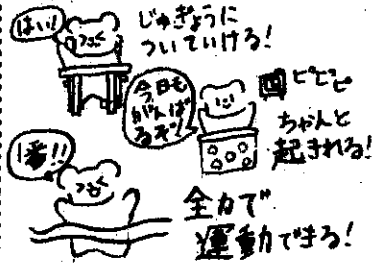
朝ごはんPR大作戦!

「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整えよう!

「朝ごはんPR大作戦!」は6年生が5年生の時に、朝ごはんの大切さを広めるために書いたものです。

朝ごはんを食べないと、1日大変!!

朝ごはんを食べた
くまさん



朝ごはんを食べなかった
ねこさん



みんなは朝ごはんを食べて

朝ごはんを食べたから集むよ。そして天罰をうける。うま集むよ。やあねりつておはよう。おこられず。おこられずのハイ!! <食べておはよう(にやめを)>

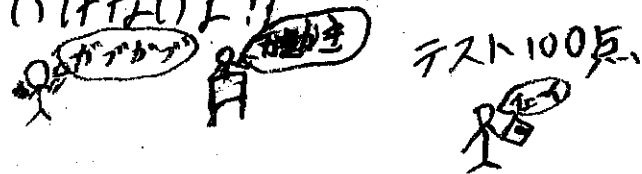
朝ごはんをちゃんと食べましょう!

朝ごはんを食べるとちやんどう

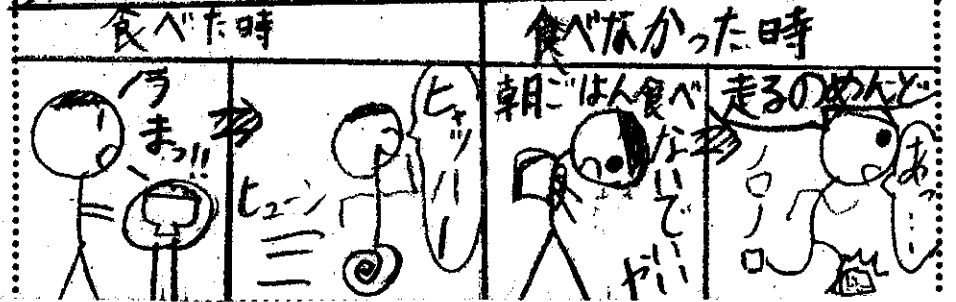
がちやんとできるから

ちゃんと食べよう

朝ごはんを食べた場合は昼に活動が活ぱつになって学校で勉強をできるようになるから朝ごはんはしっかり食べたいよ!!



しっかり朝ごはんを食べないと、しっかり活動できなくなってしまう!



朝ごはんをしっかりと食べないと元気が出ない!!
けんこうじゃないじやないじやない!!
朝ごはんをしっかりと食べて、けんこうに

過ごしましょう!!

