



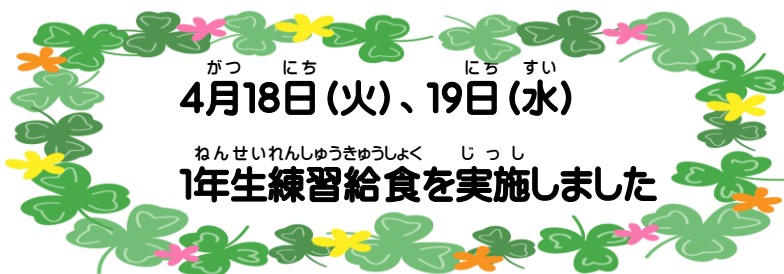
# 5月

# 食育だより



上尾市立尾山台小学校  
令和5年4月28日発行

しんねんと はし つき ねんせい きゅうしょく な  
 新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた  
 ようす  
 様子があがえまます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象  
 がつ おだ ひかくてきす ひ おお いんしょう  
 ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあります。本格的な夏が  
 きんねん まなつび もうしょび かんそく ほんかくてき なつ  
 到来する前に①早寝早起きし十分な睡眠をとる、②朝ごはんをしっかり食  
 どうらい まえ はやねはやお じゅうぶん すいみん あさ た  
 べる、③適度な運動をする、④バランスのよい食事を心がける、⑤こまめ  
 てきど うんどう しょうじ こころ  
 に水分をとるなどの対策をして、暑さに負けない強い体をつくっていきま  
 すいぶん たいさく あつ ま つよ からだ  
 しょう。



20日から開始する給食に先だって、練習給食を行いました。18日は牛乳、19日は牛乳  
 か かいし きゅうしょく さき れんしゅうきゅうしょく おこな にち きゅうにゅう にち きゅうにゅう  
 とパンを喫食しました。両日とも、手洗いや身支度、食器やトレーの片付け方、難しい牛乳パック  
 きっしょく りょうじつ てあら みじたく しょっき かたつ かた むすか きゅうにゅう  
 の開き方にも挑戦しました。  
 ひら かた ちょうせん

みんな翌日からの給食への期待に胸を膨らませて真剣に取り組んでいました。  
 よくじつ きゅうしょく きたい むね ぶく しんけん と く

## 5月の行事食



5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やか  
 がつ か たんご せつく おとこ こ すこ  
 な成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端  
 せいちょう ねが いわ でんとうぎょうじ たん  
 午の節句に食べる行事食といえば、「かしわも  
 こ せつく た きょうじしょく  
 ち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域  
 だいひょうてき ちいさ  
 によってさまざまなお菓子が親しまれています。  
 かし した  
 給食では5月2日(火)に「こどもの日デザート  
 きゅうしょく がつ か か ひ  
 (ゼリー)」を提供します。お楽しみに。  
 ていきょう たの



## 今月の献立から

てつく こんだて 25日(木)  
 手作り献立：チーズコロケ  
 きせつ こんだて えだまめ あ 23日(火)  
 季節の献立：枝豆とじゃこのかき揚げ

