



給食だより

令和4年5月

河口湖南中学校組合立

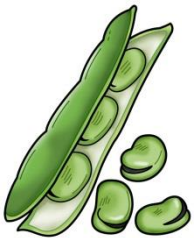
河口湖南中学校

新学期がスタートして1ヶ月がたちました。5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって、疲れが出やすいときです。栄養と休養をしっかりととり、体調管理に努めましょう。

～初夏の野菜を味わおう～

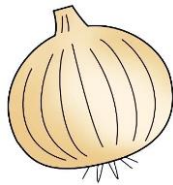
初夏とは5月～6月上旬頃までのことを指します。旬の食べ物には栄養がたくさん含まれています。ぜひこの時期ならではの食べ物を味わってみましょう。他にも、美味しい旬の食材リストは5月の献立表下をご覧ください。

そら豆



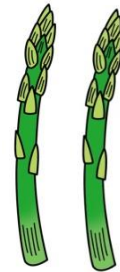
豆の中でも特に大きな豆です。さやが空を向いてつくことから「そら豆」と名付けられました。

新玉ねぎ



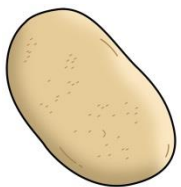
新玉ねぎは、皮が薄黄色で、水分が多く、甘みが強いのが特徴です。生で食べるのがおすすめです。

アスパラガス



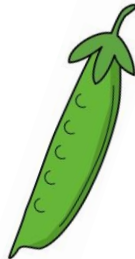
アスパラガスには、体の疲れをとってくれる成分がたくさん含まれています。緑の他に白や紫色のものもあります。

新じゃがいも



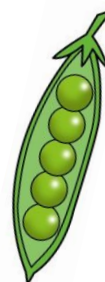
新じゃがは普通のじゃがいもに比べて皮がうすく、水分が多めです。ビタミンCが豊富に含まれています。

さやえんどう



さやえんどうは、未熟なえんどうを早どりした絹さややスナップエンドウのことです。すじをとり、一度ゆでてから食べます。

グリーンピース



とりたてのグリーンピースを味わえるのは今だけです。豆と野菜の両方の栄養が入っているので、栄養価の高い野菜です。

～やまなしの食～地産地消 〈富沢こわめし〉



南部町は山梨県の最南端にあり、富士山の脇を流れる富士川の恵みと、山間の柔らかな日差して、竹が育ちやすい地域です。そのため、3月から5月にかけて良質なたけのこが育ちます。南部町富沢地区のたけのこは、みずみずしく、えぐみが少なくさわやかな甘みが特徴です。

給食では富沢こわめしという、たけのこご飯を作りました。こわめしとは、うるち米やもち米を蒸したごはんのことです。この時期にしか味わえない独特の香りと味、そして歯ごたえが楽しめます。ご家庭でも山梨の旬の食材を味わってみましょう。



給食指導 目 標

マナーを守って食事をしよう

マナーを守って食事をする事で、食事をスムーズにすすめることができ、また、一緒に食事をする人々と楽しく食べることができます。

よい姿勢で食べよう

よい姿勢とは、机と体の間をこぶし一つ分くらい空けて、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのびした状態です。

栄養の消化吸収もよくなります。

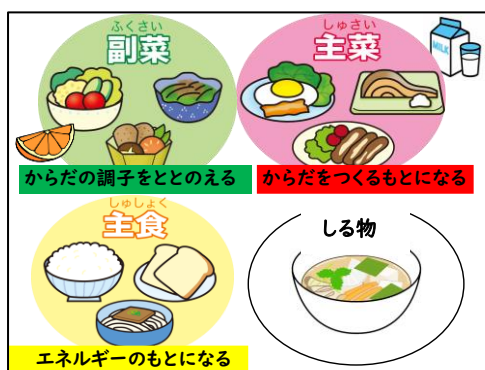


食器をきちんと持とう

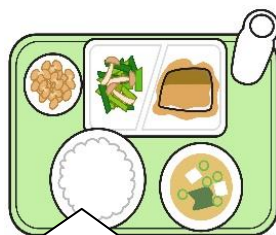
茶わんやおわんをきちんと持つことで、食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目もきれいになります。



基本の食器の並べ方を習慣にしよう



利き腕が左の方も同じです。



ごはんやパンは左側、しる物は右側、メインとなる主菜が右奥、副菜が左奥です。

感謝の気持ちを忘れない

食事を作ってくれた人や命あるものをいただくという感謝の気持ちをもちながら、食べるようにしましょう。



はしを上手に使おう

日本人の食事作法は、「はしに始まり、はしに終わる」と言われており、はしは日本の食事に欠かせない道具です。はしは正しい持ち方をする事で、上手に使いこなすことができます。正しい持ち方ができるよう、毎日の食事を通して、身に付けるようにしましょう。

上のはしだけを動かす

先をそろえる

上のはしは親指、人差し指、中指の3本で持つ

下のはしを薬指の爪の横に当てる

下のはしを親指と人差し指の間にはさむ

