



給食だより

令和6年5月

河口湖南中学校組合立

河口湖南中学校

新年度が始まり、1ヶ月がたちました。1年生もだんだんと中学校生活に慣れてきたようです。5月は穏やかで比較的過ごしやすい日が多いですが、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。適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、体調管理に努めましょう。

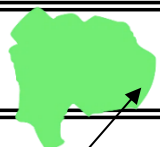
食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



旬とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、輸入などによって、1年中お店に並ぶ物が多くありますが、旬の食べ物は美味しく、栄養が豊富な上、価格も安いという特徴があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と食べ物の一例を紹介しします。美味しい旬の食材リストは献立表の下をご覧ください。

<p>アスパラガス そら豆 たけのこ</p> <p>冬^{❄️}の溜め込んだ物をデトックスできる苦みのある物が多いです。</p> <p>清見 菜の花</p> <p>セロリ アサリ いちご</p>	<p>桃 とうもろこし すいか 枝豆</p> <p>アジ なす トマト きゅうり</p> <p>夏^{☀️}は水分補給ができるようにみずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p>
<p>れんこん りんご 大根</p> <p>冬^{❄️}は凍らないように糖度が高くなり、甘味を感じるものが多いです。風邪に負けないビタミンも多いです。</p> <p>みかん ほうれん草 ねぎ はくさい</p> <p>ブリ</p>	<p>きのこ にんじん さつまいも 栗</p> <p>ごぼう サンマ 柿 ぶどう さといも</p> <p>秋[🍁]は体の乾燥を防ぎ、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>

～特選やまなしの食～ 〈クレソン料理〉



道志村では昭和40年代末からクレソンを生産し、現在では生産量日本一となっています。主要生産地は道志村・富士吉田市・甲府市です。特に道志のクレソンは茎が太く、栄養があるとして好評です。カルシウムやカリウムが多い健康野菜で、サラダ、スープ、炒め物、おひたしなどに用いられています。



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ことで、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たちと楽しく食べることができます。

マナーを **チェック!**



<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか？ 食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。 	<input type="checkbox"/> 食器の正しい置き方を知っていますか？ おわんの持ち方 ご飯は左、汁物は右、おかずは奥（主菜が右奥）に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんを手にとって食べます。 	<input type="checkbox"/> 箸を正しく持っていますか？ 上の箸だけを動かす 上の箸だけを動かして、食べ物をはさみます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。
---	--	--

いろいろな使い方に挑戦してみよう

まぜる 	はさむ 	つまむ 	くるむ 	きる
まとめる 	すくう 	はこぶ 	ほぐす 	はがす

×「嫌いばし」~やってはいけない、はしの使い方

たてばし 	わたしばし 	さしばし 	よせばし 	なみだばし
まよいばし 	もちばし 	ひろいばし 	ねぶりばし 	たたきばし

- 口をとじて、クチャクチャと音を立てずに食べていますか？
- 大声で話したり、嫌な話をしたりせずに食べていますか？



- よい姿勢で食べていますか？
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ばした状態です。栄養の消化吸収もよくなります。