



給食だより

令和7年5月

河口湖南中学校組合立

河口湖南中学校

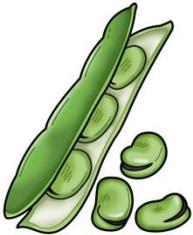
新学期がスタートして1ヶ月がたちました。5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって、疲れが出やすいときです。栄養と休養をしっかりととり、体調管理に努めましょう。

～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。

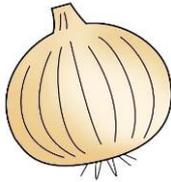


そら豆



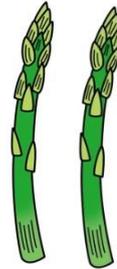
豆の中でも特に大きな豆です。さやが空を向いてつくことから「そら豆」と名付けられました。

新玉ねぎ



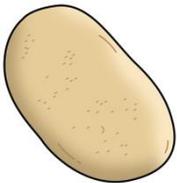
新玉ねぎは、皮が薄黄色で、水分が多く、甘みが強いのが特徴です。生で食べるのがおすすめです。

アスパラガス



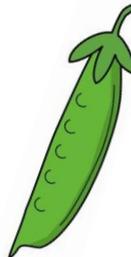
アスパラガスには、体の疲れをとってくれる成分がたくさん含まれています。緑の他に白や紫色のものもあります。

新じゃがいも



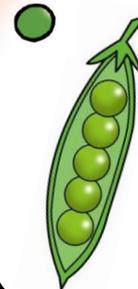
新じゃがは普通のじゃがいもに比べて皮がうすく、水分が多めです。ビタミンCが豊富に含まれています。

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。



やまなしさん

やまなしの食 〈けんちゃん(けんちん汁)〉

1年中食べることができますが、冬場の日常食として食べられていたみそ汁で、にんじん、ごぼう、大根、里芋、豆腐などをたっぷり入れてたくさん作り、何回かに分けて食べます。また、地域によっては、おせちのように正月に何もなくてもいいように作り置きし、温め直したものを食べられています。家庭によって味付けや具、呼び方も違うそうです。

主な地域【身延町、道志村、小菅村】

レシピはこちら <https://cookpad.com/jp/recipes/20609856>



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。

よい姿勢で食べよう

よい姿勢とは、机と体の間をこぶし1つ分くらいあけて、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐのびた状態です。内臓の位置も、栄養の消化吸収もよくなります。



食器をきちんと持とう

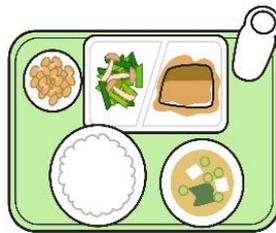
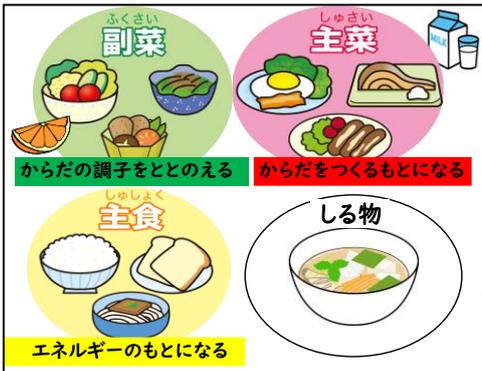
わんの持ち方



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



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。

利き腕が左の人と同じです。

はしの持ち方

下のはしは動かさず

人差し指と

中指で

上のはしだけを動かそう。

不安な人は練習しましょう。



楽しい会食にしよう!



食べ方、気をつけようね!



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物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。

