

# 食育だより

No. 2  
2018（平成30）年  
5月23日（水）  
栄養教諭：前原

5月は新しいクラスや学年になれて、少しづつかがやすい時期ですね。  
朝昼晩の3度の食事をきちんと食べて元気で過ごしましょう。

## 守れていますか？ 食事のマナー

みんなで楽しく食事をするためには、ひとりひとりが食事マナーを守ることが大切です。

食事の前には  
石けん手洗い  
しよう



きちんとあいさつ



食器やはしをきち  
んと持とう



みんなが気持ちよく食べることができるよう、マナーに気をつけましょう。

## 5月17日(水)給食試食会(1年生保護者)がありました。



先週、1年生のPTCで、給食試食会がありました。  
1年生の保護者の方たちに、児童と一緒に給食を  
試食していただきました。

メニューは「ロコモコ風、グリーンサラダ、冷凍  
パイナップル」というハワイを意識したメニューでした。

その後、アンケートをとらせていただきました。

質問：今日の給食はいかがでしたか？(回答：43名中)



味付けについて	ちょうどよい	43名	濃い	0名	薄い	0名
量について	ちょうどよい	30名	多い	13名	少ない	0名



旭小学校の正面玄関に学校給食レシピを掲示  
しています。どうぞ自由にお取りくださり、  
ご家庭でもぜひつくってみてください。



旬のたべものを紹介します

## 「グリーンアスパラガス」



アスパラガスの、ほんのり苦い味や香りがにがてだと思っている  
人はいませんか？ つかれやすい人には特におすすめの食材です。

アスパラガスにはアミノ酸の一種である「アスパラギン酸」という  
うまみ成分が含まれていて、疲労回復にも効果があります。そのほか、  
カロテンやビタミンC、Eなどを含んでいます。

福山市(新市町など)の特産で、ふくやま SUN ブランドでもおなじ  
みの野菜です。3月から9月ごろまで収穫できる野菜です。



この時期限定の旬な食材は、新たまねぎ、  
新じゃがなどがあります。この時期ならではの  
のみずみずしさが楽しめます。

新玉ねぎは白くてやわらかく甘みが強いで  
す。新じゃがは皮がうすくて皮ごとでも食べ  
られます。



食べ物にはそれぞれ  
はたらきがあるんだよ

## 食べ物「3つのグループ」



食べ物は、次の3つのはたらきをするグループに分かれます。

### 「黄」熱や力になるもとになる食べ物

パン、ごはん、めん類、いも類、さとう、油など

### 「赤」からだを作るもとになる食べ物

肉、魚、卵、大豆大豆製品、乳類、海藻類など

### 「緑」からだの調子をととのえる食べ物

野菜、果物、きのこなど

元気で大きくなるためには「黄」「赤」「緑」がそろった食事が  
大切です。好き嫌いをしないで食べるようにしましょう。