



# 食育だより

平成30年5月1日(火)  
内牧小学校

新緑が目まぶしいさわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境に慣れてきたころでしょうか。疲れがたまりやすい時期ですので、規則正しい生活とバランスのよい食事子どもたちが元気に過ごせるよう、ご協力をお願いいたします。



今月の給食目標

よい食べ方を  
身に付けましょう。



## 水筒の衛生管理は大丈夫ですか？

熱中症事故防止にむけて、適宜水分補給ができる環境を整えたいと考え、本校では4月23日から10月末日と、持久走の期間中、水筒持参をしています。中味は、水・白湯・お茶で管理は各自がおこなっているところです。さて、このように毎日持参する水筒の衛生は、大丈夫でしょうか？



「お茶は腐りにくいものだ」と誤解して、前日から自前で作り置きしたお茶を水筒に詰めて夏場に持ち歩いてしまうことなどで、食中毒のような健康上のトラブルが発生する可能性があります。お茶は植物の成分を煮出した液体であり、特に栄養分が豊富に含まれた麦茶などは、一部の微生物にとっては増殖に適した培地のような環境になることもあります。通常、お茶を作った時には同時に煮沸消毒されていることが多いために問題になりませんが、これを冷やすために保存用のボトルに詰めたり、水筒に移し替えたりする際に付着した細菌は、水筒内で容易に繁殖します。特に、キャップの内部形状が複雑な魔法瓶型の水筒は、洗浄や消毒を怠ると菌が付着しやすく不衛生になります。消毒されている水道水に比べて、自家製のお茶やジュース等は、はるかに傷みやすい物だということを理解して水筒を利用することが大切です。

水筒使用後は、毎回しっかり洗い、定期的に消毒するようにしましょう。水筒に付いているストローは特に注意が必要です。(学校ではなるべくストロー付きは、避けていただくをお願いしております。)

学校の水道水は毎日水質検査を行っているので、安心して飲むことができます。

熱中症予防のためにも、ぜひ飲んでほしいと思います。



## 給食委員会の児童の紹介

内牧小学校の特色である食育を支える給食委員会の児童のみなさんを紹介いたします。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

5年1組	5年2組	5年3組	6年1組	6年2組	6年3組
木村あい	太田湊翔	阿部百花	田村光佐来	清水恒貴	中山陽翔
田口悠翔	根岸 楓	高橋大智	小野俊輔	藤井菜々子	厚澤梨央菜
片柳勇哉	金子明生	池野耀人	松本紗奈	安田大翔	中山小雪
				佐藤美月	

毎日、給食黒板を書いたり、ハッピーランチの司会・献立説明・誘導係などをします。また、食育の日の献立の時には、教室訪問をして献立に関するクイズをします。食育教室では、みなさんに「食に関心を持ってもらう」ために、活動しています。みんなやる気満々で、素晴らしい、人たちが集まっています。



## 5月5日は端午の節句



端午の節句は、男の子の節句とされ、身を守る「よろい」や「かぶと」を飾り、鯉のぼりを立てて、男の子の健やかな成長を願い、お祝いをします。

### 端午の節句にまつわる食べ物



中国では、5月5日にちまきを作って災いを防ぐ習慣があり、それが日本に伝わりました。ちまきは新芽が出ないと古い葉が落ちないことから、子孫はん葉の縁起物とされました。



かしわもちは日本発祥の食べ物です。かしわは新芽が出ないと古い葉が落ちないことから、子孫はん葉の縁起物とされました。



こどもの出世を願って、成長するごとに名前が変わる「ぶり」や「すずき」などの出世魚を食べると良いとされています。鯉も、滝をのぼり龍になるといわれることから出世魚です。



平成30年度の、「日めくりカレンダー」ができました。この日めくりカレンダーは、子どもたちが元気に学校で勉強や運動をして、活力あふれる学校生活を送ってほしい、また心身の健康や成長をするためには、「一日の始まりに、しっかり朝ごはんを食べることが大切である」ことを、伝えあい自ら実行することができるように、毎年作成しています。

各学級で毎日活用し、「早寝・早起き・朝ご飯」を大切に生活を送れるようにしましょう。

児童のみなさん、たくさんの標語の応募ありがとうございました。(317人応募・・複数応募あり) 審査の結果、右記の児童のみなさんの作品が選ばれました。表彰朝会で、校長先生から賞状が授与されます。



### 5月の予定

○ハッピーランチ 4月生まれ 24日(木)

5月生まれ 30日(水)

○食育教室 1組 1日(火)

2組 14日(月)

3組 21日(月)

○グリーンピースのさやむき体験 2年生 8日(火)

○春日部伝統作物「金ごま」の種まき 2年生 14日(月)

○そら豆のさやむき体験と船作り 1年生 29日(火)



4月の結果(給食回数 13回 ※1年生は9回)

#### ★ピカリン賞

第1位(13) 3-3・4-1・4-2・4-3・5-1・5-3

第2位(12) 2-1・2-2・2-3・3-1・3-2・6-1・6-3

第3位(11) 5-2・6-2

#### ★ペロリン賞

第1位(13) 6-2

第2位(10) 3-1・6-1

第3位(8) 1-1・3-3

#### ★牛乳の残りのないクラス

3-2・3-3・4-2・4-3・5-3・6-2



今年は片付けの上手なクラスが多いようです。



1日	朝ごはん	しっかり食べて	健康体	1年	2組	浦和 温斗
2日	朝ごはん	もりもり食べて	元気にゴー!	1年	2組	半田 愛里
3日	早起きで	ゆとりをもって	朝ごはん	1年	2組	石田 蒼汰
4日	体と脳	パワーチャージだ	朝ごはん	1年	3組	吉川 瑞樹
5日	健康の	元を作る	朝ごはん	1年	3組	益田 結衣
6日	朝ごはん	頭と体	パワーアップ	2年	1組	村上 彩莉
7日	朝ごはん	食べなきゃ一日	はじまらない	2年	2組	金子 愛佳
8日	おやくそく	えがおで食べよう	朝ごはん	2年	3組	佐々木 瑛斗
9日	朝ごはん	いつでも元気な	まほうのごはん	2年	3組	落合 優衣
10日	朝ごはん	楽しみだから	おきれよ	2年	3組	大久保 幸恵
11日	一日の	栄養愛情	朝ごはん	3年	1組	丸林 風虎
12日	いいにおい	もりもり食べるよ	朝ごはん	3年	2組	西谷 遼
13日	朝ごはん	食べて目が覚め	元気出る	3年	3組	中山 凜乃
14日	一日の	笑顔を作る	朝ごはん	3年	3組	山口 花梨
15日	食べようよ	愛情たっぷり	朝ごはん	3年	3組	八幡 小春
16日	朝ごはん	黄・赤・緑で	パワーアップ	4年	1組	唐 杏奈
17日	食べようよ	ぼくらの相棒	朝ごはん	4年	2組	前川 洋輔
18日	朝ごはん	たくさん食べて	目をさませ	4年	2組	白濱 龍一
19日	一日の	リズムを作る	朝ごはん	4年	3組	渡邊 優愛
20日	早起きで	心ほっこり	朝ごはん	5年	1組	成合 暖
21日	朝ごはん	パワーいっぱい	つまってる	5年	1組	岩楯 眞冬
22日	朝ごはん	体と脳の	栄養分	5年	2組	太田 湊翔
23日	朝ごはん	愛情たっぷり	おいしいな	5年	3組	丸山 美海
24日	朝ごはん	元気な体を	ささえてる	5年	3組	齋藤 心美
25日	一日の	笑顔のひみつは	朝ごはん	5年	3組	木下 蓮
26日	朝ごはん	愛情もらって	行ってきます	6年	1組	水野 瑠里
27日	一日の	私を支える	元気飯!	6年	1組	折原 冴姫
28日	一日の	スイッチ変わる	朝ごはん	6年	2組	山岸 春菜
29日	朝食食べた?	銀のごはんと	金の味噌汁	6年	3組	古井 克明
30日	一日の	元気のヒーロー	朝ごはん	6年	3組	山本 仁香
31日	朝ごはん	いっぱい食べて	皆勤賞	6年	3組	中山 小雪