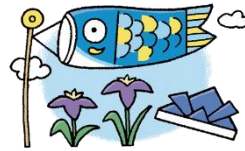


食育だより



令和8年
5月号

(毎月19日は食育の日)

船橋市立薬円台南小学校

美しい5月、さわやかに健康に！

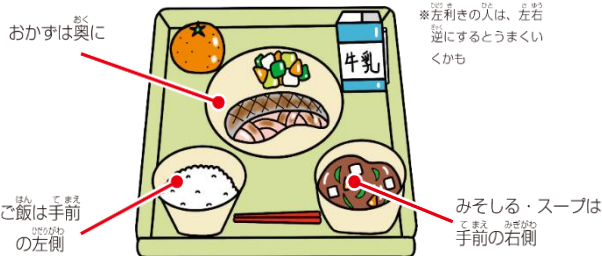
若葉がきらきらと5月のさわやかな風にゆれています。新学期が始まってから、はや1ヶ月がたちました。子どもたちは元気に学校生活を送っています。しかし、それまでの緊張がほぐれて疲れが出たり、休みの生活リズムが崩れてしまうこともよく起こります。疲れをためないように早寝早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、毎日元気に登校しましょう。



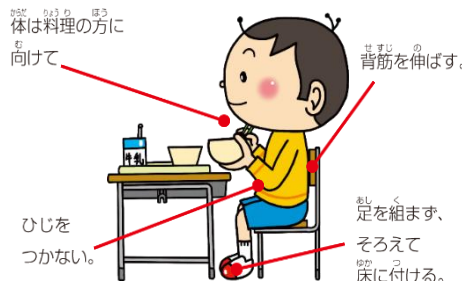
かっこいい食べ方をしよう

石けんと流水による手洗い後、自分の給食を取りに行くまで静かに待ちましょう。楽しい雰囲気の中で食事ができるといいですね。さらに、食事時間を工夫し、食べることに集中できるようにしましょう。次の3つのセットでチャレンジしてみてください。

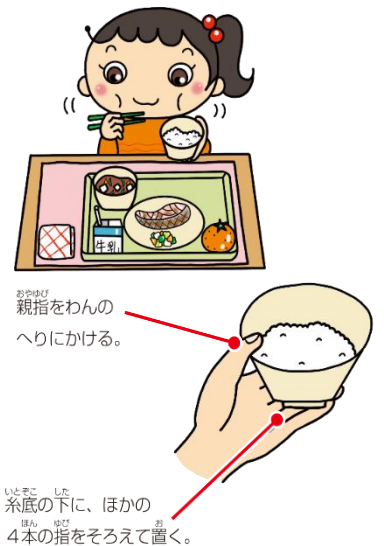
①食器の配ぜんを確認



②背中を伸ばして



③お茶わんは手に持って



2年生がグリーンピースのさやむきをしました！



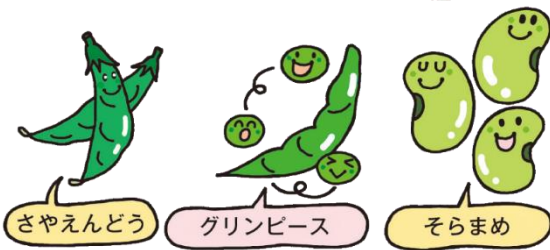
4月16日に2年生が「グリーンピースのさやむき体験」をしました。

グリーンピースのさやをそっと押すと、ポンツという音とともに、さやが開きました。はじめは難しそうにしていた子も、慣れてくると手早くむけるようになり、あっという間にたくさんのグリーンピースが集まりました。

給食の時間に教室をまわると、「おいしい！」「苦手だけど今日のグリーンピースは好き。」「これ、私がむいた豆？」という声が聞こえてきました。

グリーンピースはさやから出すと、だんだん風味が落ちてしまいます。そのため、むきたてを調理したグリーンピースごはんは、香りよく、とてもおいしく出来上がりました。2年生のみなさん、ありがとうございました。

初夏の味



グリーンピースメモ

グリーンピースは、さやえんどうの仲間です。グリーンピースはえんどうの未熟な実を食べる野菜、さやえんどうは、えんどうを早採りして、さやごと食べる野菜です。

2年生の感想紹介

- グリーンピースを手でさわったら、コロコロしていました。たのしかったです。
- 9こと7こ、はいていた。
- さいしょは先生にやってもらったけど、先生がいったころには自分でやれました。
- グリーンピースのさやのにおいが、ほうれんそうみたいだった。
- いっぱいむけてビックリしました。かぞえたら70こくらいあって、すごいとおもいました。
- さやをむいたら、グリーンピースがいっぱいはいていたので、うれしかったです。
- きゅうしょくにでるのがたのしみです。またやりたいです。
- パキッとおとがして、いいおとでした。
- グリーンピースをはやくたべたいです。
- ちいさいグリーンピースがありました。かわいかったです。
- さやをむくおとが、きもちよかったです。
- やっているうちにコツをつかんだから、いっぱいできました。
- むくときに、さいしょはおとしちゃったけど、だんだんおとさなくなりました。
- さやをあけると、カリッとっていいきもち。ストレスかいしょう。
- なかみをだすときに「ぴきぴき」と、おとがしました。はっぱみたいなにおいがしました。
- グリーンピースのさやむきがたのしかったです。
- さわったかんじが、そとからとなかからでちがって、わかりやすかったです。
- グリーンピースはちょっとかたかった。グリーンピースごはん、おいしかったです。