

5月給食だより



せいかつ 生活リズムをととのえましょう！

わかば みどり あざやかな季節になりました。しんねんど むか げつ あたら がくねん すこ 若葉の緑が鮮やかな季節になりました。新年度を迎えてはや1か月。新しい学年やクラスに少しづつ慣れてきた頃だと思ます。

なが やす 長い休みもあってワクワクしますが、げんき たの す 元気に楽しく過ごすためには、せいかつ との たいせつ やす 生活リズムを整えることが大切です。休みだからといって夜更かしをしたり、朝遅くまで寝ていたり、ぼういんぼうしよく 暴飲暴食をしったりしないように心がけましょう。



しょくじ まも 食事のマナーは守られていますか？

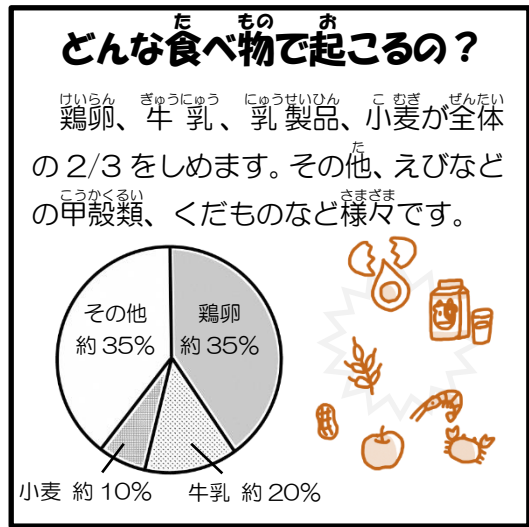
マナーがまもられていないと、いっしょに食べている人をいやな気持ちにさせてしまうことがあります。みんなが気持ちよく、おいしく食事をするためには、しょくじのマナーをまもることが大切です。したにあるような食べ方はマナー違反です。気を付けましょう。

<p>【食事中に立ち歩く】</p>	<p>【食器の音をたてる】</p>	<p>【何かをしながら食べる】</p>
<p>【ひじをついて食べる】</p>	<p>【口に食べ物が入ったまま話す】</p>	<p>【ふざけて食べる】</p>

しょくもつ 食物アレルギーについて知ろう！



しょくもつ 食物アレルギーとは… からだ まも めんえき システムが、ある食べ物に対して過敏に働いてしまい、からだ さまざま しょうじょう 体に様々な症状があらわれること。



どんな症状が出るの？

ひん 皮膚のかゆみやじんましん、くちびるのはれ、おうとなど、人によって症状が異なります。意識がもうろうとしたり、こきゅうが苦しくなったりと、いのちにかかわる症状もあります。

しょくもつ 食物アレルギーは、すき嫌いではありません。しょくもつ 食物アレルギーをもつ人もそうでない人も、食物アレルギーについて正しい知識をもちましょう！



おしゃまんべさん 長万部産「エンリッチミニトマト」

エンリッチミニトマトは、つちつかさんご おしゃまんべさん かいがらくだ ま ばいち さいばい 土を使わず珊瑚や長万部産のホタテ貝殻を砕いて混ぜた培地で栽培されているミニトマトです。ろうか せいかつしゅうかんびょう よぼう こうか 老化や生活習慣病を予防する効果があるリコピンなどの栄養が普通のトマトより豊富に含まれ、普通のミニトマトよりあまあじこ とくちゆう 甘く味が濃いのが特徴です。なんと果物のいちごと同程度のあま 甘さがあります。

がつ 5月から、毎月1回給食でエンリッチミニトマトを提供する予定です。そして 5月11日(木)のエンリッチミニトマトは、せいさんしゃ おしゃまんべ かぶしがいしゃ むしやう ていきやう 生産者の「長万部アグリ株式会社」から無償で提供していただきます。トマトが苦手というこども、ぜひひとくちチャレンジして、かんしゃして食べてくださいね！



こんげつ おしゃまんべしょくざい
今月の長万部食材
 ほうれんそう アスパラガス エンリッチミニトマト