



松戸市立小金小学校
令和3年度5月

新緑がまぶしく、風薫る心地よい季節になりました。

新しい環境での緊張感がゆるみ、疲れとなって表れやすくなる時期です。ときには心や体をリラックスさせましょう。また、朝夕の食事を規則正しくとると、生活リズムが生まれます。運動会の練習がありますので、生活リズムを整え朝食は必ず食べて登校しましょう。

1年生の食事時間

給食当番は白衣に着替え給食を配り、他の児童は自分の給食を取りにいきます。慣れるまでは、いつこぼしてしまうか不安でしたが、今では、みんなで協力をして上手に配ったり、もらったりして、あっという間に準備が出来るようになりました。

コロナ禍で、お友だちと楽しくお話をしながら給食を食べることが出来ないのが、残念です。

食器を持って、正面を向き背筋を真っ直ぐにして食事をするなど、食事のマナーが身につけていました。社会に出て恥ずかしくないマナーが身につけていることは大切な事だと思います。

今年度からご飯が週3回になり、給食でお箸を使う機会が増えました。

そこで... **お箸、上手に持てるかな？**

確認してみましょう。



① 図のように3本の指を出す練習をしましょう。



② まず、箸を1本持ち、中指と人さし指の間、人さし指と親指の間を通して箸を置きます。



③ 軽く指を曲げ握ります。これが上の箸の持つ位置になります。



④ 下の箸の持ち方。箸を1本親指ではさみません。箸の先の方は薬指のツメの上に置きます。そのとき、薬指や小指が離れるのに注意しましょう。



⑤ 下の箸を持っている状態で上の箸を指の間に通し、中指と人さし指を自然に曲げると2本の箸を同時に持てます。これが正しい箸の持ち方です。

できた！！

~~~~お知らせ~~~~

運動会の日のお弁当給食には、お箸とナフキンを用意してください。宜しくお願いします。

## \*\*\*5月14日(金) グリンピースご飯\*\*\*

グリンピースの丸くとびでているところを静かに押すとポンを音がして簡単に皮がひらいて、グリンピースがさやから取れます。多いとひとつのさやにグリンピースが8個ぐらい入っています。

### <美味しいグリンピースごはんの作り方 5人分>

#### 【材料】

- ・精白米…320g (2カップ)      ・水…精白米の1.2倍
- ④だし昆布…5cmくらい      ・塩…小さじ1弱      ・酒…小さじ2
- ・グリンピース…75g
- ⑤だし汁…大さじ2強      ・酒…小さじ2      ・塩小さじ1/5

#### 【作り方】

- ① ご飯は④を入れて炊く
- ② グリンピースはさやから取り出して水洗いし、塩茹でしたら、⑤を合わせた出し汁につけておきます。(グリンピースの青臭さを抜き、しわが寄るのを防ぎます。←美味しくつくるポイントです。)
- ③ 炊いたご飯に②を混ぜます。

子どもはグリンピースごはんが苦手ですが、「塩の味が少ししておいしい」「グリンピース、嫌いだけど食べられたよ」と教えてくれました。これからも旬の味を伝えたいと思います。



豆と野菜の両方のよさを持ち、でんぷん、たんぱく質、ビタミンC、ミネラルを含み、とくに「成長のビタミン」と呼ばれるビタミンB群をバランスよく含んでいます。