

ただ 正しく 運ぼう!



重いものは 2人で運ぼう

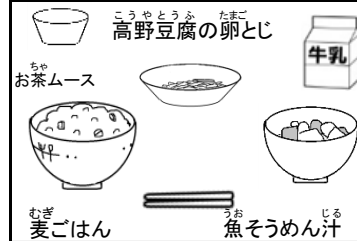


とちゅうで ゆかに 置かない



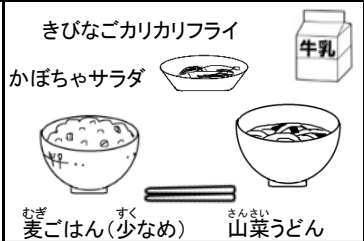
かべにより かつたり ふざけたり しない

6(木)



ながれんきゆうが 長い連休が終わりました。元気に登校できましたか。 私たちの体は、ある一定のリズムに従って活動しています。おなががすくのも眠くなるのも、このリズムと関係があります。生活リズムがぐずると、健康に異常が出やすくなります。休みの日も早寝・早起き・朝ごはんは生活リズムをくずさないようにしましょう。 5月1日は、茶摘みの歌にある「夏も近づく十八夜」でいた。この日に摘んだお茶は上等とされ、お茶の産地では連休が茶摘みシーズンです。奄美ではお茶の生産はありませんが、お茶の木は大和村のまほろばの里に残っています。

7(金)



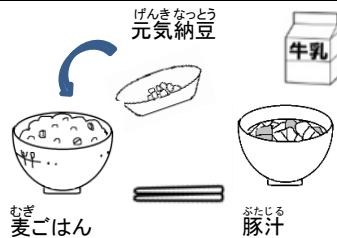
きょうは8がつく歯の日でかみかみメニューです。きびなごをまるごとよくかんで食べましょう。きびなごは鹿児島を代表する魚の一つで、いわし類では最も小さく、成長しても12cmくらいにしかありません。暖かい海に住み、県内では錦江湾から甑島、熊毛、奄美沿岸まで広い海域で、大群で海岸に近づくのを獲ります。 まるごと食べられるので、成長期のみなさんに多く必要なカルシウムや鉄分もとることができます。骨を食べ残さないようにしてください。

10(月)



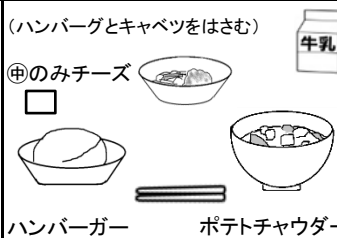
きょうの牛肉はオーストラリア産です。オーストラリアの牛は広い草原で主に草を食べて育つので肉に脂肪が少なく硬いですが、脂肪分の多いルーを使った料理には和牛より向いています。 フルーツ和えミルク寒天が入っていて、不足しがちなカルシウムを補ってくれます。

11(火)



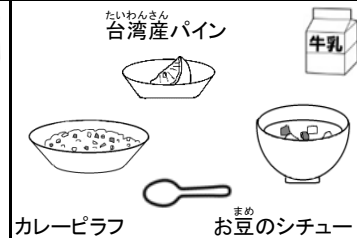
みなさん、納豆は好きですか。納豆は大豆を納豆菌で発酵させた食べ物で、ぜひ子どものうちに食べ慣れて、好きになってもらいたい食品のひとつです。 きょうの元気納豆は、ゆでた大豆と豚のひき肉と一緒に炒めてあります。納豆が苦手な人から「これなら食べられる」という声を聞きました。また、昨年度は給食のアンコール献立にも上がって来ました。 元気納豆で納豆が好きになったら、ぜひ毎日の食事に取り入れてもらいたいと思います。寝ているうちに骨を丈夫にしたり、血液をサラサラにしたりするので、夕食に食べるのが効果的だそうです。

12(水)



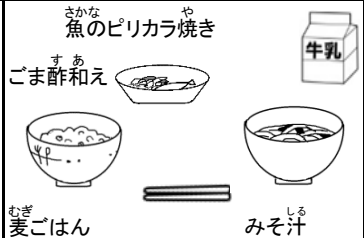
きょうは自分でハンバーガーを作ります。手はきれいに洗いましたね。洗った後に汚れた場所やものをさわったら、また洗い直しますよ。 しっかりと手を洗い、好ききらいなくなくても食べて、体に抵抗力をつけましょう。 きょうの具はハンバーグとキャベツです。上手にはさんで食べてください。

13(木)



たつごうちょう 龍郷町は、名誉町民の西郷菊次郎が1897年に台湾の初代宜蘭庁長になったことなどから、2019年6月に台湾のホストタウンになっています。 その台湾から、パイをいただいたので、給食に出すことになりました。台湾のパイは、酸味が少ないため、甘さが強く感じられます。また、一般的なパイナップルの場合、真ん中の芯の部分は固く甘味も少ないので通常切り取りますが、この台湾産のパイは芯の部分も柔らかく、甘いのが特長です。

14(金)



きょうの魚はしいらを予定しています。しいらは世界中の暖かい海に広く分布しており、英語では体形や習性がイルカに似ていることから「ドルフィン・フィッシュ」と呼ばれ、ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれます。マヒは、力強いという意味です。奄美では、釣るときに引く力が強いので「マンビキ」と呼んでいます。共通する部分がありますね。 きょうはマヨネーズとトウバンジャンや、調味料を混ぜて魚にのせて焼きました。

朝ごはんをしっかり食べて元気にすごしましょう!



朝ごはんは、1日元気に体を動かすためのエネルギーになります。朝ごはんを食べないと、脳にもエネルギーが行かず、頭がしっかり働きません。また、体温がなかなか上がりきらず、体も十分に目覚めません。 朝ごはんをしっかり食べて頭や体にエンジンをかけ、気持ちよく1日をスタートさせましょう。

食べたくない, 時間がない. Illustration of a person with a speech bubble and a plate of food.

...と言って朝ごはんを食べずに登校する人はいませんか。 「食欲がない」「食べる時間がない」という人は、なぜそうなのかを考え、自分の生活を見直す必要があります。 寝る時間や寝る前の過ごし方も振り返ってみましょう。

