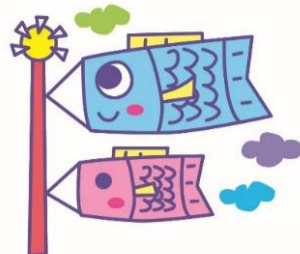




# 5月分 ひまわりだよ!



テーマ **かっこよく食べよう!**



新緑の季節になり、さわやかな風を感じるようになりましたね。新しい年度が始まって、1か月がたちました。クラスや友達、先生には慣れましたか? 給食の時間は楽しく過ごせていますか? 食事は栄養をとる以外にも、人と人とのつながりを深めたり、心を和ませたりする、コミュニケーションの場でもあります。おたがいに気持ちよく食べるために、かっこいい食べ方について考えてみましょう。

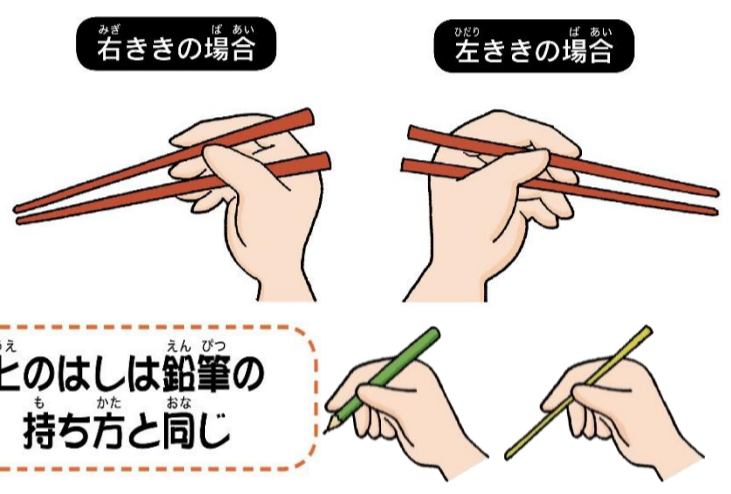
## かっこよく食べるために ◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

### 背筋をピンと伸ばして食べよう

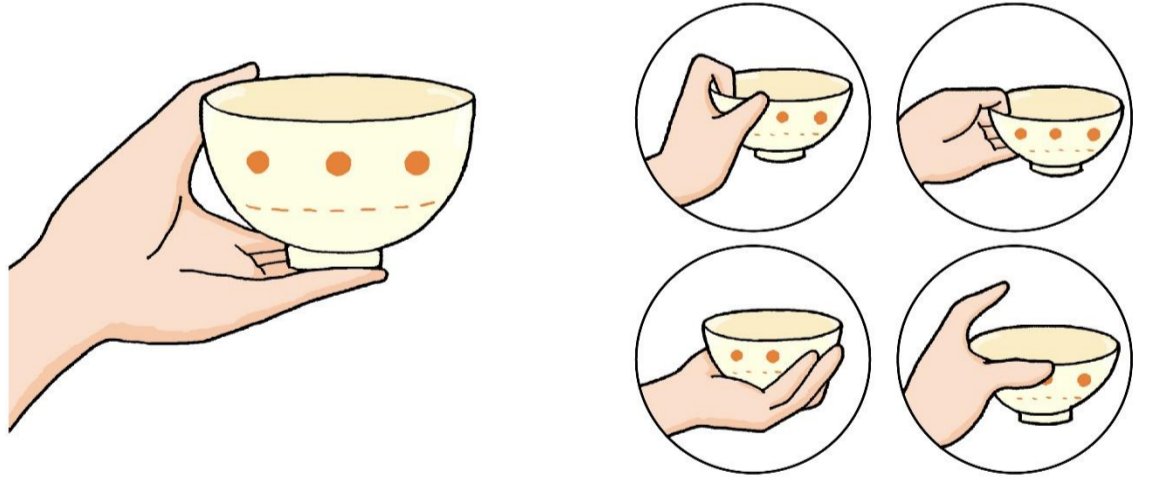
### 正しいはしの持ち方

姿勢を正して食べていますか? よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

#### よい姿勢をつくるためのポイント



#### 茶わんの持ち方 こんな持ち方はやめよう



4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。指をへりにひっかけたり、親指を中に入れたりする持ち方は、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。

こんげつ 今月は **ごはんの品種が変わります!**

給食のごはんは行田市でつくられたお米を使用しています。これまでは「彩のかがやき」という品種でしたが、5月は「えみほころ」という品種に変わります。このお米は埼玉県のブランド米で、暑さに強くねばりと甘み、しっかりとした食感が特徴です。味の違いを感じながら食べてみてくださいね。



#### ●4月10日から4月20日の食材産地 野菜類

ごぼう	青森
人参	埼玉・静岡・徳島
根生姜	高知
大根	千葉・茨城
長ねぎ	千葉・茨城
玉ねぎ	埼玉・熊本・佐賀
にんにく	青森
キャベツ	愛知

きゅうり	栃木・群馬
清美オレンジ	愛媛
ピーマン	茨城・鹿児島
にら	栃木
もやし	栃木
肉類	
豚肉	鴻巣市
鶏肉	宮崎・鹿児島・栃木・茨城

#### ●献立表・給食の写真

行田市ホームページに献立表と給食の写真を掲載しています。

献立表	
給食の写真	