



新学期がスタートして1カ月がたちました。新しい学年やクラスでの生活に慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重くなって、疲れが出やすいときです。体調を崩さないように、栄養と休養をしっかりととりましょう。

今月の給食目標

『正しい食事のマナーで楽しく食べよう』

マナーは、ほかの人を思いやるやさしい気持ちが態度や行いとなって表れたものです。みんなが楽しい雰囲気の中で食事できるように、1人ひとりが食事のマナーを身に付けられるようご家庭でも見守りをお願いします。

**はしと食器を  
正しく持って食べよう!**



正しく持って使うと食べやすくなります。さらに食べる姿もとても美しくなります。

**口に食べ物を入れたまま  
話すのはやめよう!**



口に入れた食べ物が飛び散ると、周りの人はとてもいやな気持ちになります。

**食事中は勝手に  
立ち歩かないようにしましょう!**



周りの人が落ち着いて食べることができなくなります。きちんと席について座って食べましょう。

**食事中にふさわしい  
会話をしよう!**



汚い話や気持ちが悪くなる話題は避け、食事が楽しく、またおいしくなるような話をしましょう。

**楽しい雰囲気づくりを  
心がけよう!**



みんなで楽しく食べると、食事がいっそうおいしくなります。いろんな工夫をしてみましょう。

**好ききらいをしないで  
食べよう!**



作ってくれた人を悲しくさせます。苦手なもので、ひと口は食べてみるようにしましょう。

そら豆やえんどう豆(グリーンピース)など、豆類のおいしい季節になりました。たんぱく質やビタミンCなどの栄養価の高い野菜で、ご飯に入れたり、煮物や和え物にしたりと、様々な料理に使うことができます。

## グリーンピースで健康ピ〜ス!

### ツタンカーメンも食べていた!

ツタンカーメンのお墓から見つかったえんどうの豆は3000年以上の時を経て見事に実をつけ、現在も「ツタンカーメンえんどう」として栽培されています。

### さやむきのお手伝い!

この時期は「うすいえんどう」「美えんどう」の名でお店に並んでいます。さやから豆を出すのは子どもも簡単にできるので、お手伝いにピッタリです。



### 栄養がぎっしり!

豆と野菜のダブルの栄養がぎっしり。たんぱく質やビタミンのほか、炭水化物、ミネラルもバランスよく含んでいます。

### おすすめの豆ご飯!

取り出した実をよく洗って炊飯器に入れ、塩と酒を少々加えて、後は普通のご飯と同じように炊いて出来上がりです。春の香りと豆の甘さが楽しめます。

5月の学校給食には、松前町産「そら豆」と愛媛県産「えんどう豆」を使った「豆ご飯」「そら豆のかき揚げ」「そら豆のうま煮」が登場します。

この献立には、生活科などの学習と関連した食育体験活動で、町内の小学校1、2年生がさやから取り出した豆を使います。この体験活動は、旬の食材を知り、その食材に直接触れることで、おいしく、楽しく食べることができるようにと毎年実施しています。

かわいい1、2年生がむいてくれた豆を使った給食を楽しみにしてください。

### 【食育体験活動予定】

体験活動日	学校・学年	食 材	学校給食の献立
5月1日	松前小学校1年生	そら豆	5月2日 そら豆のかき揚げ
5月11日	岡田小学校1年生 北伊予小学校1年生	そら豆	5月12日 そら豆の旨煮
5月15日	松前小学校2年生 岡田小学校2年生	えんどう豆	5月16日 豆ご飯