



新宿区立柏木小学校
令和3年6月号

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。

5月給食目標：給食の準備を早くしよう

5月の給食目標は「給食の準備を早くしよう」でした。5月の始めと比べて、準備は早くなり
ましたか？

1年生も協力して、15分以内に給食の準備をしていました。



↑手際よく配膳できるようになってきました

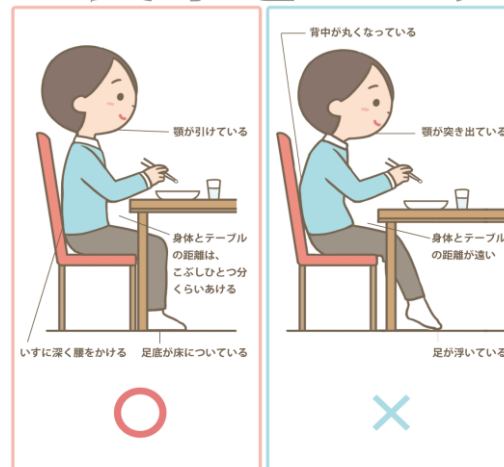


↑配膳も静かに待っています

6月の給食目標：姿勢よく食事をしよう

6月の給食目標は「姿勢よく食事をしよう」です。
食事中、ひじをついていたり、背骨が曲がった状態で
食べていませんか？

姿勢よく食べることは食事のマナーで大切なことです。
姿勢を正して、お皿を持って食事をしましょう。



行事食給食：端午の節句

5月7日の給食は端午の節句の行事食給食でした。関西地方を中心に端午の節句に食べ
られてきた「ちまき」を作りました。

給食では季節の行事にあわせた料理を行事食給食として提供します。給食時間に紹介した
五節句と端午の節句について、もう一度紹介します。

●五節句●

節句とは季節の節目となる日で、昔から特別な料理が食べられてきた日。奇数（2の倍数では
ない数）は縁起が良い日と考えられており、奇数が重なる日を五節句とした。

日にち	1月7日	3月3日	5月5日	7月7日	9月9日
名称	人日の節句	上巳の節句	端午の節句	七夕の節句	重陽の節句
行事食	七草がゆ	ひしもち ひなあられ	かしわもち ちまき	そうめん	菊の花を 使用した りょうり 料理

【6月の行事紹介】

11日入梅：梅雨に入る時期。入梅の頃のイワシは脂がのり、おいしいことから入梅
イワシと呼ばれる。

21日夏至：1年間で1番太陽がでている日。タコを食べる風習がある。

30日夏越のはらえ：1年の半分が終わることから、悪いことやはらって、健康を願う日。

食育6つの視点について

食育とは2005年に施行された食育基本法に定義されています。生きるための基本的な知識の
教育で知育、徳育、体育の基礎になる総合的な教育です。

6つの視点をもとに給食や授業を通して指導を行っていきます。

- ①食事の重要性
食事の重要性、食べる
喜び、楽しさを理解する。
- ②心身の健康
心身の成長や健康の保持
増進の上で、望ましい
栄養のとり方を理解す
る。
- ③食品を選択する能力
正しい知識・情報に基づ
いて、食品の品質及び安
全性等について自ら判断
できるようにする。
- ④感謝の心
食物を大事にし、食物の
生産等にかかわる人々に
感謝する心を持つ。
- ⑤社会性
食事のマナーや食事を通
じた人間関係形成能力を
身に付ける。
- ⑥食文化
各地域の産物、食文化や
食にかかわる歴史等を理
解し、尊重する心をもつ。