

5月1日は「さいたま市民の日」です！！

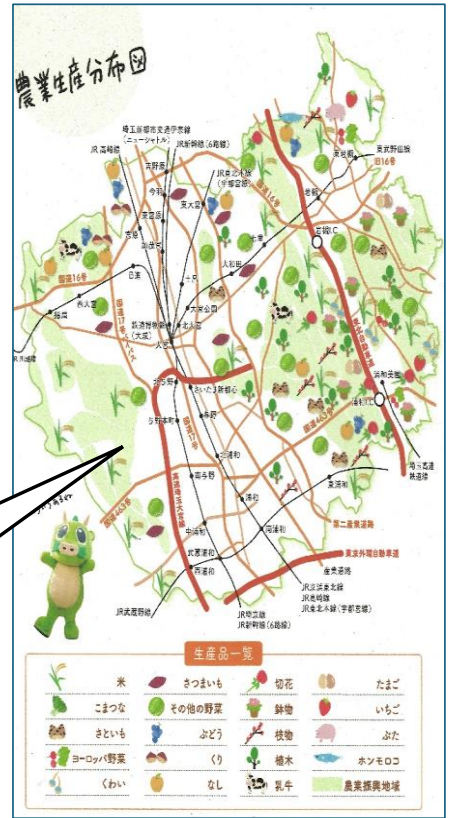
平成13年5月1日に旧浦和市、旧大宮市、旧与野市が合併して、さいたま市が誕生しました。（後に旧岩槻市が加わり、現在のさいたま市になりました。）これを記念して、5月1日は「さいたま市民の日」に制定されました。

さいたま市は、県内でも有数な早場米の産地であり、直売農業に即した各種野菜が生産されています。近年は、ヨーロッパ野菜の生産にも力を入れています。合併により、「さいたま市」の地場産物の品目も増えました。さいたま市民の日になんで、4月30日は、さいたま市産のこまつなとわかめのサラダを提供します。



栄和小学校のまわりでは、お米がたくさん作られています。給食室で炊いている混ぜご飯のお米も、桜区や西区で栽培されているものを地元の農家さんに届けてもらっています。

※さいたま市のホームページから閲覧できます。
「トレトリ」で検索してみましょう！！



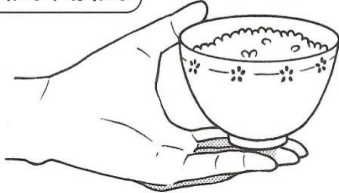
【さいたま市「農情ガイドブック（トレトリ）」
〈令和4年度版〉より】

毎月11日は「栄和っ子おはしの日」です！！

毎月11日を中心に、おわんにごはんを盛り付ける給食を提供します。食器の並べ方や、おわんを手を持って食べる姿勢を身に付けるとともに、はしのマナーを紹介していきます。食事のマナーが身に付いている人はとても素敵に見えますし、一緒に食事をする人も気持ちが良いものです。ご家庭でも、意識をして食事ができるといいですね。

★正しい持ち方をしているか、確かめてみましょう★

茶わんやおわん

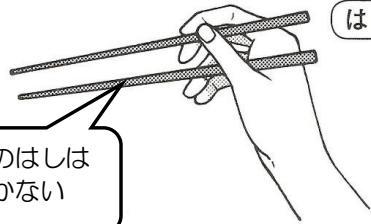


へり

糸底

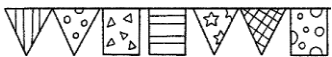
- 親指をへりにかけて、残り4本の指で糸底（下の突き出している部分）を支えて持ちます。
- 4本の指はきちんとそろえます。

はし

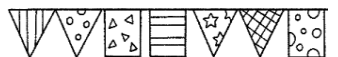


下のはしは動かない

- 上のはしは、えんぴつと同じように持ちます。
- 下のはしは、親指と薬指で固定します。
- 下のはしは動かさなくて、上のはしだけを動かして使います。



運動会で力を出すために大切なこと



5月には運動会があります。運動会の練習も始まるので、本番に向けて体調をととのえておくことが大切です。

●栄養バランス

力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスの良い食事を3食しっかり食べましょう。

●生活習慣

体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。

●水分補給

運動中の水分補給は、少しの量をこまめにとるようにしましょう。

