



《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、県内でも有数な米の産地であり、野菜や果樹などの生産も盛んに行われています。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。

4月28日は、「さいたま市民の日給食」として、さいたま市産のピーズの粉末を砂糖と合わせて揚げパンにまぶした「ピーズ揚げパン」や、栄和小近辺でも生産されているじゃが芋やにんじん、かぶが入った「ポトフ」、県産の小松菜を使用した「小松菜とわかめのサラダ」、さいたま市PRキャラクターのつなが竜又々のイラスト入りの「オレンジゼリー」を提供しました。



【さいたま市「農情報ガイドブック（トレトリ）」〈令和7年度版〉より】



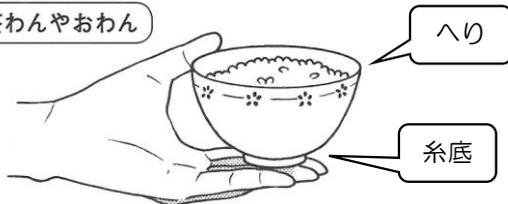
栄和小の近くは米の生産が盛んです。新米の時期になりましたら、西区の原田農園さんのお米を給食で使用する予定です。栄和小から数km北に向かうと、トマトやにんじん、長ねぎ、さつまいもなどを生産している農家さんもあります。

《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。はしのマナーを学ぶとともに、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ことを目的としています。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、意識して食事ができるよう、ぜひお声がけください。

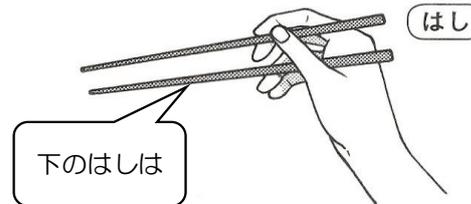
★正しい持ち方をしているか、確かめてみましょう★

茶わんやおわん



- 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



- 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。
- 下のはしは動かさず、上のはしだけを動かして使います。

《運動会における生活》

5月30日(金)は運動会です。連休明けから運動会の練習も始まります。気温が上昇する時季なので、水分補給や規則正しい生活、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。運動会で練習の成果を出せるよう、体調管理に気を付けましょう。

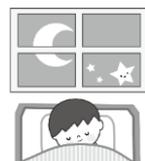
●水分補給●

バテずに最後まで力を発揮するために、運動中の水分補給は大切です。少しの量をこまめにとりましょう。熱中症予防にもなります。



●生活習慣●

体調をととのえるために、規則正しい生活をしましょう。疲れを早く回復させるには、睡眠が大切です。



●栄養バランス●

力を発揮するために、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせると、栄養バランスがととのいやすくなります。

