

5月給食だより

令和8年5月
栄養教諭 平山

新年度が始まって、1ヶ月が経ちました。みなさん新たな環境に少しずつ慣れて来たことでしょう。しかし、疲れがたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。また、今月17日には体育大会も控えています。元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起きをしてきちんと朝食を摂り、生活リズムを整えましょう。

給食がはじまりました😊

成長期のみなさんに必要な栄養素をとってもらうために、学年ごとに給食の量を変えていることを知っていましたか？そのため、新しい学年に上がったことで、昨年度と比べると少しずつ量が増えています。給食を時間内に食べきることは残菜を減らすことにつながります。

残菜を減らすポイントは、「**食べる時間を確保すること**」と「**全て注ぎ分けること**」です。

「食べる時間を確保する」ためには、授業が終わってから給食準備にすばやく取りかからなければなりません。給食当番がスムーズに準備ができるよう、当番でない人の協力も必要です。

「全て注ぎ分ける」ためには、給食棟に置いてある展示食を見て、個数や量、どのお皿に盛り付けるかを確認することが大切です。食缶の中から約30人分を平等に注ぎ分けることは難しいことだと思いますが、給食当番さんは試行錯誤しながら毎日頑張っています。みんなで協力し、楽しい給食時間をつくっていきましょう。

右利きの場合ごはんは
左側、汁物は右側になる
ように食器を置きます。



魚は1匹ずつ、和え物の
量はこのくらいでつ
ぎ分けるんだな！



給食時間が終わったら、給食当番はみんなで揃って食器や食缶を給食棟まで返却しましょう。牛乳がろうかぽたぽたこぼれていることがあるので、最後まできれいに飲みきるようにしましょう。また、残った給食はおかずごとに一カ所に集めるようにしています。準備と片付けがスムーズにできるよう給食委員会を中心に声かけをするので、協力をよろしくお願いいたします！

※給食当番で使用した給食エプロンはきれいに洗濯をして次の当番に渡し、みんなか気持ちよく使えるようにしましょう！

お知らせ

毎日の給食写真を大矢野中学校ホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。家庭での「食」に関する話題のきっかけになれば幸いです。

体育大会に向けた食事をしよう!

人間の体は食べ物を食べることによって、体をつくったり、活動したりするためのエネルギーを得ています。成長期の子どもたちにとっては、体の基本をつくる時期でもあるためバランスのよい食事をすることはとても重要です。5月には体育大会、6月には中体連があります。自分の全力が発揮できるための食生活を心がけましょう。



主食

おもに**エネルギー源**になります。
(ごはん・パン・めん類などの炭水化物の多いもの)

主菜

おもに**体をつくるもと**になります。
(肉、魚、卵、大豆製品などたんぱく質の多いもの)

副菜

おもに**体の調子を整えるもと**になります。
(野菜類、いも類、果実類、海藻などミネラルやビタミンが多いもの)

汁物

足りない栄養を補うほか、水分補給にも役立ちます。

～ポイント～

- ・主食、主菜、副菜についてそれぞれの働きを知り、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。
- ・汁物には、野菜類、海藻、きのこ類などの具をたくさん入れたスープやみそ汁がおすすです。野菜は生で摂るよりもかさが減り、食べやすくなります。



行事食について知ろう ～端午の節句～

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄除けの行事と日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲(しょうぶ)の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。5月1日の給食では、端午の節句にちなんで、かしわもちを提供します。

かしわもちは、江戸時代に広まったといわれています。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにという願いが込められています。

