

5月給食だより

令和6年5月
栄養教諭 平山

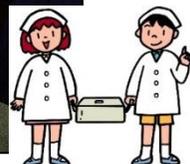
新学期に入って1か月が経ちました。若葉も芽吹き、さわやかな季節ですね。新しい学年やクラスには慣れてきましたか？ゴールデンウィーク明けも元気に過ごすために、生活リズムを整えましょう。

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。今のところ昨年度より残菜の量は非常に少ないです！

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。新年度の給食が始まってまだ1ヶ月ですが、4時間目の授業終了から7分くらいですべてのクラスが給食棟から食缶を運び終えています。（すばらしい！👏）

「全て注ぎ分ける」ためには、給食棟で見本の写真を見て、個数や量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！



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。



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)

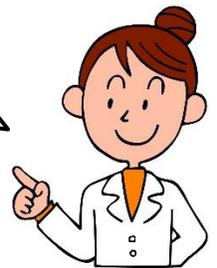
主食
おもに**エネルギー源**になります。
(ごはん・パン・めん類などの炭水化物の多いもの)

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)

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めです。野菜は生で摂るよりもかさが減り、食べやすくなります。



間食のとり方

スポーツをしている人は消費エネルギー量も高いので、お腹も空きやすくなります。間食をとる場合にも、お菓子などでなく、三食でとりきれない栄養を補う役割のあるものを摂るようにしましょう!

