

5月給食だより

令和7年5月

学校栄養職員 井出

新学期に入って1ヶ月が経ちました。若葉も芽吹き、さわやかな季節となりました。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すか?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づ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くなっています。

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。新年度の給食が始まっています。

「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人分を平等に注ぎわ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、楽しい給食時間につくっていきましょう。



1年1組の給食の様子↑

1年3組の給食の様子↑



1年2組の給食の様子↑

1年生の給食当番の様子↑



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、体をつくりたり、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)

汁物

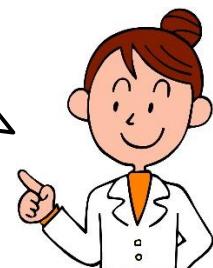
足りない栄養を補うほか、
水分補給にも役立ちます。

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)

～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、お菓子などではなく、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!

いなり寿司



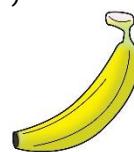
サンドイッチ



おにぎり



カステラ



バナナ



ふかしいも



牛乳



チーズ



ヨーグルト



果汁100%
ジュース



ココア



野菜ジュース