



# 5月給食だより



天草市立牛深学校給食センター 文責：鶴長



## 生活リズムを見直そう



5月になり、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まって1か月がたとうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れがでて来る時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、1日3食しっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう！

## 生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

給食は残さず食べなくちゃいけないの？



## 学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気だと、よりおいしく感じます。



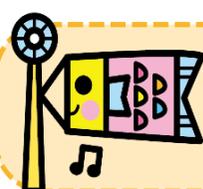
## 「端午の節句」の行事食とは？

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



## かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。



## 給食センターをのぞいてみよう

～朝の健康チェック・身支度・手洗い～

どうやって給食を作っているのかな？

- |      |                    |
|------|--------------------|
| 健康状態 | 本人                 |
| ①    | 下痢をしていない。          |
| ②    | 発熱をしていない。          |
| ③    | 腹痛をしていない。          |
| ④    | 嘔吐をしていない。          |
| ⑤    | 手指、顔面に傷はない。        |
| ⑥    | 手指、顔面にできものはない。     |
| ⑦    | 感染症の感染、またはその疑いはない。 |
| ⑧    | 爪は短く切っている。         |



給食の調理をする人は毎日健康チェックをします。

白衣(上下)を着て、帽子、マスクを付けます。髪の毛も全て帽子に入れます。



エアシャワーの後、粘着ローラーで白衣についた小さな埃などをとります。



手洗いをします。手には多くの細菌が存在します。給食では国の手洗いマニュアルに沿って入念な手洗いをしています。

爪ブラシを使って爪の間まで洗います。

最後にアルコール消毒をしたら身支度完了！！