

5月 給食だより

令和6年5月号
川崎市立宮前平小学校
No.2



新緑が目に鮮やかな季節となりました。新年度が始まり、約1か月が経ちました。子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れてきたようで、1年生も給食の準備や後片付けを協力して進める様子が見られるようになりました。しかし、5月は心や体に疲れが出てくる時期でもあります。朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

★生活リズムを整えるためのポイント★

1. 起きたら、朝日を浴びる
2. 朝食をよくかんで食べる
3. 昼間は外で体を動かす
4. 食事は決まった時間に食べる
5. 早めに布団に入る

生活リズムを整えて、毎日、気持ちよく過ごしましょう！



5月の献立について

5月の給食目標「食事のマナーを身につけよう」 《ねらい》食事のマナーの大切さを知り、身に付ける

★給食目標に関連した献立「はしの持ち方について知る」(10日)

ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁

お箸を正しく使うと、食べ物を挟むだけでなく、つまんだり割いたりすることができ、こぼさず最後まできれいに食べることができます。この日はお箸の持ち方を意識して食べられるよう、和食の献立にしました。

★行事食「こどもの日」(1日)

たけのこごはん 牛乳 かつおのたつた揚げ みそ汁 かしわもち



こどもの日は、端午の節句ともいわれ、子どもたちが健康に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。「かしわもち」に使われるかしわの葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いが込められています。

★新献立「豚肉と野菜のしょうが炒め」(21日)

豚肉は疲労回復の効果があり、たまねぎにはそれを助ける働きがあります。季節の変わり目など疲れやすい時におすすめの料理です。また、生姜には、食欲増進の働きがあります。生姜と炒めた豚肉に、季節の食品のキャベツと、たまねぎ、にんじん、小松菜を入れ、しょうゆとみりんで味付けをしました。

★季節の食品

5月が旬の食品として、次の食品を給食に取り入れています。

キャベツ 新じゃが芋 たけのこ にら にんにく かつお あじ しらす わかめ

「学校給食」は **生きて教材** です！



学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。学校給食は、単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられています。



きゅうしょく

まな っ

給食には、たくさんの学びが詰まっています



えいよう
栄養バランス

しょくひん しゅるい
食品の種類
や特徴

かんしゃ こころ
感謝の心

しょくりょう せいざん
食料の生産
・流通・消費

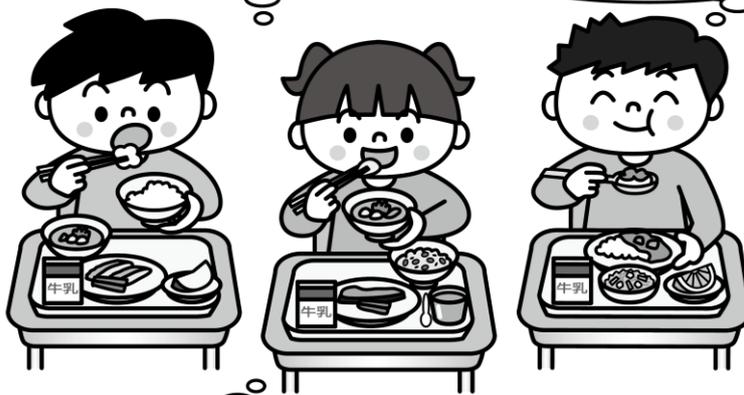
しょくぶん か
ふるさとの食文化

にんげんかんけい けいせい
よりよい人間関係の形成

しょくじ よろこ
食事の喜び
・楽しさ

せかい しょくぶん か
世界の食文化

しょく かん ちしき
食に関する知識
・理解・関心



にほん でんとうぎょうじ ぎょうじしょく
日本の伝統行事と行事食

きゅうしょくとうばん かつどう

とお まな

給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方をも身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事することなどを学びます。



きゅうしょく のこ
**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。

苦手な食べ物があつたり、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。

