

5月 給食だより

しんねんど はじ はやくもひと つき す 新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月 は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べると...

- 体温が上がり、元気に活動することができます。
- 胃や腸が刺激され、便をスッキリ出すことができます。
- 脳に栄養がいきわたり、勉強に集中することができます。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを摂りましょう。



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



2年生の給食時間に朝ごはんの大切さを説明しました。元気に学校生活を送るために、朝ごはんはとても大切です。朝ごはんを食べるためには、早く寝て、早く起きることも大切です。「早寝、早起き、朝ごはん」で元気いっぱい学校生活を送りましょう。



5月給食目標～楽しい雰囲気です～

楽しい雰囲気です。食がすすむので食品ロスにもつながります。机を向かい合わせて給食を食べているクラスもあり、コロナ禍よりは楽しそうに食べられているように感じます。楽しい雰囲気です、味わって、なるべく残さず給食を食べてもらえると嬉しいです。

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摂ることができるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供しています。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する人は、無理をしなくても大丈夫ですが、少しずつチャレンジして、いろいろな味や食べ物に慣れていきましょう。食べておいしかったメニューはレシピを聞かれることもあります。気になるメニューがありましたら、栄養士までお声かけ下さい。

1年生給食がんばっています！



1年生の給食が始まって1か月が経ちました。最初はびん牛乳のふたの開け方が難しかったり、戸惑う姿も見られましたが、もう上手にあけて、飲むことができます。食べる量が個人差が多く、まだまだ食べ残しが多い現状ですが、富士見小学校の給食の量や味に慣れて、しっかり食べられるようにサポートしていきます。



はる た

春の食べもの・ことわざクイズ



○に春の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
 下の絵と○の数、[]がヒントです。

Q1

はな 花より○○○

[はなみ 花見よりも○○○の方がありがたいという意味で、見た目よりも実際
 やく た に役に立つものの方が良いことのとえ。]



Q2

う ご 雨後の○○○○

[あめ あと 雨の後に○○○○が一緒に生えてくる様子から、同じようなことが
 つぎつぎ お 次々に起こることのとえ。]



Q3

ひとり も一人はうまからず

[○○のようなごちそうでも、一人で食べたのではおいしくない、みんな
 いっしょ た と一緒に食べてこそおいしい、という意味。]



Q4

はな み す 花見過ぎたら○○○食うな

[はなみ じき す 花見の時期を過ぎると味も落ちるし、傷みや早く食中毒を起こす危険が
 た い み あるから食べないように、という意味。]



Q5

たな 棚から○○○○

[たな 棚から○○○○が落ちてくるように、思いがけず幸せなことが起こる
 こ と の た と え。]



ヒント



Q1=たんこ(団子) Q2=たけのこ(筍) Q3=たい(鯛) Q4=かき(牡蠣) Q5=ぼたもち(牡丹餅)

こたえ

4月の給食に使用した食材の産地を報告します。

項目	産地	項目	産地	項目	産地
野菜類		いも類		肉類	
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道	豚肉	青森県・埼玉県・茨城県
生姜	高知県	こんにゃく	群馬県・栃木県・韓国	鶏肉	北海道
長ネギ	千葉県	さつまいも	千葉県	とりがら	北海道
玉ねぎ	北海道	果物類		ベーコン・ウィンナー	千葉県・群馬県
セロリ	愛知県・福岡県	きよみオレンジ	和歌山県	卵類	
大根	千葉県	ジュシーフルーツ	熊本県	鶏卵	千葉県
にんじん	宮城県・徳島県・ 北海道・静岡県	りんご	青森県	乳類	
ごぼう	青森県	豆・豆製品		牛乳	群馬県・埼玉県
きゅうり	群馬県	大豆	北海道	牛乳コーヒー	埼玉県・群馬県・ 栃木県他
もやし	栃木県	豆腐	佐賀県	チーズ	ニュージーランド・ ドイツ
キャベツ	愛知県	油あげ	宮城県	藻類	
小松菜	東村山市	きなこ	秋田県・千葉県	わかめ	鳴門海峡
ピーマン	茨城県	レンズ豆	アメリカ	ひじき	兵庫県
パセリ	茨城県	ひよこ豆	アメリカ	こんぶ	北海道
にら	茨城県	豆乳	日本	穀類	
たけのこ水煮	徳島県・和歌山県 京都府・九州	生揚げ	宮城県	米	新潟県
コーン缶	タイ	魚類		むぎ	福井県・富山県・石川県
冷凍いんげん	北海道	さわら	神奈川県	うどん	香川県
冷凍グリーンピース	ニュージーランド	ちくわ	アメリカ	はるさめ	タイ・北海道
よもぎ	青森県	ししゃも	ノルウェー	種実類	
ホールトマト	イタリア	ちりめんじゃこ	瀬戸内海	ごま	中南米
かんぴょう	栃木県	たら	ロシア		
きのこ類		いか	ペルー		
干しいたけ	長野県・三重県	あじ	タイ・ベトナム		
えのきたけ	新潟県	かつおぶし	静岡県・鹿児島県・ 中西部太平洋		
しめじ	長野県				