

給食だより 5月号

令和8年5月1日
港区立高輪台小学校

新学期が始まって1か月が過ぎようとしています。新しい環境の中で疲れが出てくるころですので、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムをととのえて、体調管理をしっかりとしましょう。

1年生は、給食が始まって3週間が経ちました。慣れない給食の準備と片付けでしたが、今では給食のルールをしっかりと守って取り組めるようになりました。給食当番にも積極的に取り組み、配膳もとても上手に行っています。初めはあまり食べられなかった子も、少しずつ食べる量が増えてきたように見受けられます。これからも様々な食材や料理にチャレンジし、食経験を増やしていけたらいいなと思います。

学校給食の食事内容について

給食の献立は、港区が定める学校給食管理基準に基づき、管理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きるように心がけましょう。

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。自分の食べられる量を知ることから始めましょう。

★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。



★楽しい雰囲気の中で食べると、よりおいしく感じます。



給食は残さず食べなくちゃいけないの？



端午の節句

5月5日はこどもの日ですが、「端午の節句」でもあります。日本では「ちまき」の形を毒蛇になぞらえ、それを食べることで厄を除く(悪いことから身を守る)習慣があります。また、「柏餅」の柏の葉には、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」という意味があります。この他にも、よもぎや菖蒲の葉を飾ったり、菖蒲の葉を浮かべたお風呂に入ったりします。これは、よもぎや菖蒲に病気を防ぐ力や魔除けの効果があると言われていたためです。



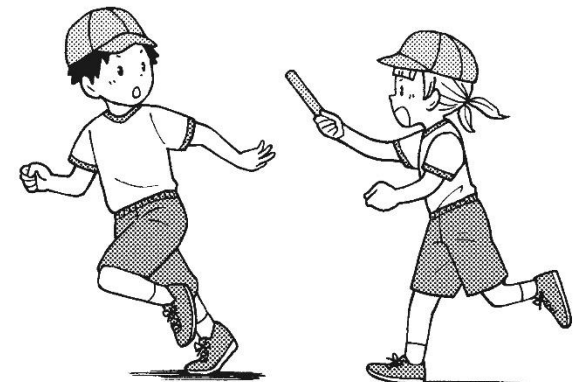
グリーンピースのさやむき体験

5月は、2年生の食育で「グリーンピース」のさやむき体験を行う予定です。4クラスで、その日の給食に使う全校分のグリーンピースをむきます。見て、触って、においを嗅いで、給食で食べて…。いろいろな感覚から興味や関心をもってもらえたらと思います。

グリーンピースは、5月が旬です。機会があればぜひご家庭でも味わってみてください。缶詰や冷凍のものとはまた違ったおいしさがあります。

しっかり食べて元気にスポーツ！

わたしたちは、食べ物を食べることで活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会などで練習の通りに元気に体を動かせるようにするには、1日3食規則正しく食べることが大切です。本番で練習の成果を発揮するために、食事をしっかりと摂りましょう。



熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。のどが渇く前にこまめに摂ることが水分補給のポイントです。普段は水や麦茶が適していますが、激しい運動や大量に汗をかく場合はスポーツドリンクもおすすめです。