



5月の食育だより

令和7年度 5月 錦小学校

今月の給食目標



えいせいにきをつけて
しょくじをしよう

青空に新緑のはえる季節となりました。新年度が始まってから1か月が過ぎようとしています。新しい環境は慣れましたか。5月は気のゆるみから疲れが出やすい時期でもあります。バランスのとれた食事、十分な睡眠など、規則正しい生活を心がけて、心と身体に栄養を与えることが大切です。



衛生に気を付けて食事をしよう



今月のめあては、衛生に気を付けて食事をしようです。食事の前にはしっかりと手洗いをしましょう。

◎基本の手洗い

★石けんを必ず使う

石けんを使うと汚れや菌が落ちやすくなります。

★洗い残しのないように

指の間・指先とつまみ・手首は洗い残しが多いので特に注意して洗うようにしましょう。

★しっかりと手をふこう

洗った後はきれいなタオルやハンカチで手をふくようにしましょう。

◎食中毒予防の三原則

① 菌をつけない

基本は手洗いです。

② 菌をふやさない

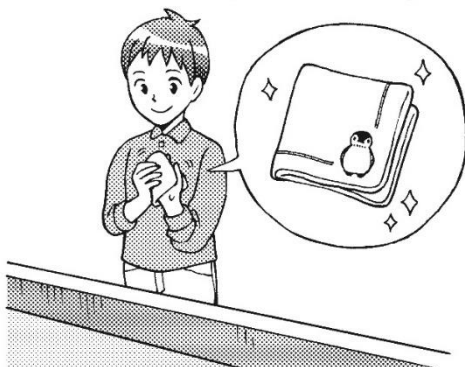
買ってきた食材はすぐに冷蔵庫に入れましょう。

③ 菌をやっつける

加熱することで死滅する菌がほとんどです。調理の際は十分に加熱してから食べましょう。



手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう

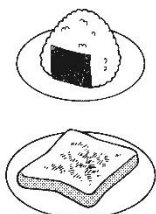


手洗いは、食中毒やかぜなどを予防するために、とても大切です。石けんで手を洗った後は、必ず清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。さらに、1日使ったハンカチは、きれいに見えても汚れています。そのままにしておくと、病気を引き起こす細菌が増えたり、いやなにおいのもとになったりします。ハンカチも毎日取りかえる必要があります。

ステップアップ朝ごはん！

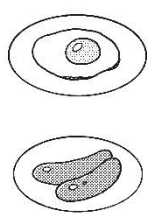
無理なく！ ステップアップ 朝ごはん

ステップ 1 まずは主食を食べよう



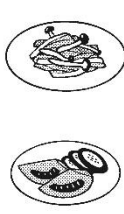
朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

ステップ 2 次に主菜を追加



朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず（主菜）を追加してみましょう。

ステップ 3 次に副菜を追加



主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず（副菜）を加えると、栄養バランスがよくなります。

©少年写真新聞社2025

朝ごはんを食べるには
早寝早起きの習慣が大切です。
朝起きてすぐに食欲がないときは、
少し体を動かしましょう。
身支度を先に整える、
朝食の準備を手伝うなどして
体を動かすとお腹もすいてきます。



朝昼晩の3食のうち、体に一番のインパクトを与える食事は、1日の最初の食事、「朝ごはん」です。

朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、心も体も健康な1日を過ごすことができます。朝昼晩の食事を規則正しくとることで、1日動くエネルギーが作られていきます。まずは無理なく、少しずつステップアップして朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

1年生も給食が始まりました！

最初は、給食の時間を少し長めにとり給食の配膳、食事、片付けをしました。マナーを守って楽しい食事にするための給食の約束を一つ一つ覚えて、上手に食べられるようになってきています。給食室では、「苦手だったものでも食べられるようになった！」と言ってもらえるように、毎日工夫しながら給食を作っています。多くの児童が好き嫌いをせず食べられるようになってうれしいです。



5月の献立から



5月2日(金) こどもの日献立

5月5日(月)はこどもの日です。かしわもちを包む柏の葉は、昔から神聖な木とされていたことから、縁起のよい食べ物となりました。こどもの成長を祝ってかしわもちを食べる習慣になったのは江戸時代からと言われています。また、かしわもちではなく、ちまきを食べる習慣の地域もあるそうです。



5月の旬の野菜「たけのこ」について

食物繊維・カリウムが多く、
シャキシャキとした食感が特徴
竹の芽の部分が「たけのこ」という



たけのこの内側にある白いものは「チロシン」という、たんぱく質の構成に必要な栄養素