

おうちの方
と一緒に読ん
でください。

食育だより

令和8年5月
甲佐町学校給食センター

灰瀬

新年度が始まり、あっという間にひと月が過ぎようとしていますね。5月になると、急に気温の上がる日もあります。体がまだ暑さになれていないこの時期は、熱中症にも注意が必要です。また、新しい環境への疲れも出てくる頃なので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。



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

まずは、脳のエネルギー源になる糖質を多く含むものを！

食欲のない人は、みそ汁やスープ、牛乳などで水分と一緒にビタミンやミネラルをとろう！

食べる習慣ができてきたら、少しずつ品数を増やしてバランスを意識していきましょう！



5月5日は「端午の節句」です。男の子の健やかな成長を願う行事です。こいのぼりを立てたり、かぶとを飾ったりします。また、行事食として「かしわもち」や「ちまき」を食べてお祝いをします。無病息災を願って「しょうぶ湯」に入るという風習もありますよ。

5月5日は学校がお休みなため、甲佐町学校給食センターでは4月30日に「かしわもち」を提供します。よくかんで食べてくださいね。

5月5日は
たんご せつく
端午の節句

こいのぼり

「鯉が激しい滝をのぼると竜になる」という中国の伝説から、人生で起こる難関を鯉のように突破し、出世してほしいと願う。

しょうぶ湯

しょうぶは薬草として使われており、邪気を払う力があるとされていたことから、軒につるしたり、お風呂に入れて、無病息災を願う。

かしわもち

柏の木の葉っぱは、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の縁起物とされ、健やかな成長を願う。

かっこいい食べ方をしよう！

～食事マナーを守ってみんなで楽しく食事をするために～

食事マナーを身に付ける理由は、自分自身が食事をスムーズに進めるためと、周りの人にいやな思いをさせないためです。食事のマナーを覚えて、みんなが楽しい・気持ちの良い食事時間を作っていきましょう！

① 姿勢を正しくして座ろう！

つくえと体の間をこぶしひとつぶんくらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐ伸ばしましょう。

② 食器をきちんと持とう！

ちゃわんやはしをきちんと持つようにしましょう！食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

③ 周りの人の迷惑にならないようにしましょう！

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、周りの人を嫌な気持ちにさせてしまいます。みんなが気持ちよく食事ができるように、こころくばりをしましょう。

④ 感謝の気持ちを忘れないようにしましょう！

食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。給食では、自分の体に合った量を考えてみましょう。

いただきます！ ごちそうさま！

ごはん1粒まで残さず食べよう！

食器にごはん粒や野菜は残っていないかな？農家さんたちが長い時間をかけて一生懸命作ってくれた食材です。残さず食べてほしいと思います。また、食器がきれいに返ってくると、調理員さんたちもみなさんがおいしく食べてくれたことがわかって嬉しいです。