

5月食育だより

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！



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。



食べる習慣ができれば、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



5月5日 端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき



もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

1年生の給食の様子

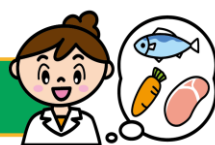
まだ給食が始まって2週間ほどですが、準備や片付けも早く、給食もよく食べてくれています!給食の時間を楽しみにしている子も多いです。



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。上尾市では給食で1日の半分のカルシウムを摂取できるように献立を組み立てています。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、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。

上尾市の小学校給食では食物アレルギーに配慮した給食作りをしています!



ハンバーグ



メンチカツ



コロッケ

ハンバーグやすいとんのつなぎの卵やメンチカツやコロッケの衣に卵を使用せずに調理をしています。

また、給食に出すドレッシングは乳・卵由来のものを使用しないものを選定し、使っています。ドレッシングは以前から使っていますが、味の種類も増え、今では中華や和風など8種類のドレッシングが使用できるようになりました。

この他にも、物資を選定する時はなるべくシンプルな材料で作られたものにし、アレルギーがある児童も食べられる食材を選ぶようにしています。また組み合わせも同じ日の献立に乳・卵のアレルギー材料が重ならないようにしています。



ドレッシング