



しょくいく

食育だより

令和7年度
がつごう
5月号

志木市立志木第三小学校
栄養教諭 藤本千尋

1年生の給食がはじまりました

小学校初めての給食は、カレーライスです。給食当番や配膳など初めてのことばかりですが、こぼしたり落したりすることなく、上手にできました。よく食べてくれたので、残しはほとんどありません。特に1組さんは、カレーもごはんもサラダも空っぽでした！

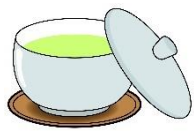
ボークカレー・麦ごはん
ツナわかめサラダ
手作りのりこゼリー



どきどきしながら配膳に並んでいます。
待つ人も良い姿勢で待っていますね。



5年生がお茶の学習をしました



5月は新茶の季節です。立春から88日後が新茶を摘んだり農作業を始めたりするのに良い日であるという意味から、『八十八夜』という言葉が生まれました。この日に新茶を飲むと1年間健康でいられると考えられてきました。給食では、今年の八十八夜にあたる5月1日に、煎茶を揚げ衣に使った『鰺の煎茶揚げ』を提供します。その他にも、同じチャノキから作られる『紅茶』と『ほうじ茶』を使ったメニューも、『お茶献立』として7日と15日にそれぞれ登場します。

お茶の歴史や栄養素、おいしいお茶の淹れ方について学習し、緑茶とほうじ茶を淹れる体験をしました。

新生活こそ！しっかり食べよう『朝ごはん』

新しいクラスになり、1か月が経ちました。そろそろ疲れがたまってくる頃です。朝なかなか起きられなくて朝ごはんを食べる時間がない人はいませんか？朝ごはんを食べると、たくさん良いことがあります。疲れた時こそしっかり朝ごはんを食べて、元気に登校しましょう。

朝ごはんを食べると…

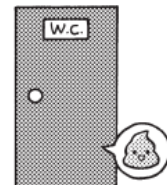
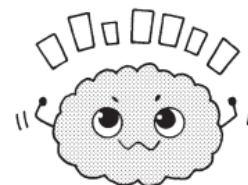


エネルギー
になる

体温が上がる

脳の働きが
活発になる

排便し
やすくなる



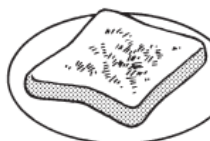
無理なく！

ステップアップ

朝ごはん

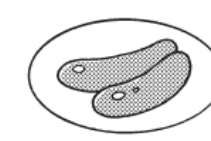
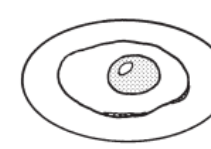
いきなり栄養バランスばっちりの朝ごはんを毎日食べるというのは、大変かもしれません。今の自分にできそうなところから始めてみましょう。

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。

