



# しょくいく 食育だより

れいわ ねんど  
令和8年度  
がつごう  
5月号

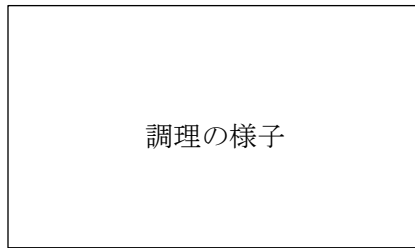
しき しりつしき だいさんしょうがっこう  
志木市立志木第三小学校  
えいようし うえだあやな  
栄養士 上田彩菜

給食が始まり半月がたちました。給食時間に教室を回っていると、子供たちからいろいろな声が聞こえてきます。「今日のいちごは何という種類?」「初めて苦手な野菜を全部食べられた!」「明後日の生姜焼きが楽しみ!」といった、食に対する意欲的な言葉に、元気をもらっています。

給食室では、皆さんがおいしく食べてくれることを想像しながら、朝6時ごろから準備を始めています。

鶏ガラからじっくり取るだし、小麦粉から炒めて作るカレーウ、手作りするかき揚げなど、手間と時間を惜しまず、愛情をたっぷりと込めて作っています。

廊下で調理員さんに会った時や給食を受け取る時に、「いつもありがとうございます」「おいしいです」といった感謝の気持ちを伝えてみてください。その一言が、調理員さんたちの大きな力になります。今月の給食も楽しみにしてください。



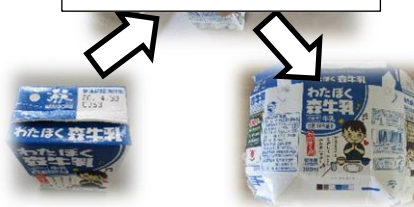
「春の桜えびかき揚げ」の調理の様子



## 1年生の給食がはじまりました

1年生の給食は、「牛乳」からスタートしました。「牛乳を飲むだけ」と思われるかもしれませんが、手洗いや身支度、配膳、牛乳パックを開く作業まで、実はたくさんの学びが詰まっています。中でも子供たちが苦戦していたのが「牛乳パックを開くこと」です。本校ではリサイクルのため、パックを洗って開いて回収しています。担任が撮影した動画を繰り返し見たり、一人ひとりが先生に教わったりしながら、一生懸命練習しました。

牛乳パックを開いている様子



1年生の配膳の様子



初めての給食

- ・ポークカレー・麦ごはん
- ・ツナわかめサラダ
- ・手作りりんごゼリー

クラス全員分をお皿に盛り付けていくのはなかなか大変です。

4月21日、いよいよ上級生と同じ給食が始まりました。初めての給食当番では、重たい食缶を運び、こぼさないよう丁寧に盛り付けをする姿が見られました。自分たちで準備した初めての給食は、きっと特別な味がしたことでしょう。

## 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...

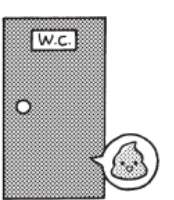
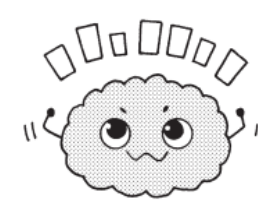


エネルギーになる

体温が上がる

脳の働きが活発になる

排便しやすくなる



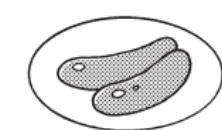
## 無理なく! ステップアップ 朝ごはん

いきなり栄養バランスばっちりな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



ステップ2 次に主菜を追加



ステップ3 次に副菜を追加



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よう。

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)を追加してみよう。

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。

