



5月食育だより

(第2号)

令和6年5月1日(木)
上尾市立原市南小学校
栄養技師：武田

～今年度の給食が始まりました！～

～5月の旬の食材～

<トマト>



これから夏にかけて
おいしさアップ!!

新緑が目に見え、鮮やかな季節となりました。子供たちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちました！1年生は初めての学校給食を栄養士の私の顔を見るなり、「今日の給食なに～？わーい！カレーだあ～！」と給食を楽しみにしてくれている様子が見られ、私はとてもハッピーな気分になりました♡5・6年生は19日(金)に今年度最初の給食委員会が開かれました。給食委員会では、毎月「月の栄養の日」に季節の美味しい食材をお昼の放送で紹介し、その食材についての掲示物を作成しています。給食委員さんは、4月の「季節の美味しい食材の(たけのこ)」の紹介をがんばってくれています！頼もしい限りです！

季節の美味しい食材「たけのこ」を使用！
「たけのこごはん」(4/23)



給食は残さず
食べなくちゃ
いけないの？

～原市南小の給食の時間～



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、上尾市内学校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。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、盛り付けられた量を食べ切るように心がけるといいですね！

しかし、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、(実は、こう見えて私もそうでした…)今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。給食を食べる時間をしっかりとれるように配膳を子供たちが協力して早くしたり、楽しい給食の時間にできるようにクラスで工夫している様子が見ていてとてもうれしい毎日です！

