

# 5月 食育だより



佐賀市立兵庫小学校  
令和 5年 5月

新緑が美しい季節になり、吹く風もさわやかになりました。新年度がスタートして一ヶ月が過ぎました。新しい学年、新しいクラスにも慣れてきたころだと思います。春から初夏に変わるこの季節は疲れやすくなりますので、栄養と休養を充分とるようにしましょう。

## 兵庫小学校の給食について

献立は、「学校給食摂取基準量」をもとに、栄養価の計算をします。そして、旬や地域の食材の活用を積極的に行うようにしています。「まごわやさしいの献立」「応援献立」「行事食」「図書館の本とコラボ給食」など、みなさんが楽しみにしてくれる給食作りに取り組んでいます。また、1年に3回学校薬剤師の先生に施設の点検と衛生管理についてご指導をいただき、佐賀市教育委員会学事課の管理栄養士の先生に、1年に1回給食作業の視察をしていただいて、衛生面や安全面からのご指導をいただいています。

### ご飯は、週 3 回

ご飯は、佐賀市でとれている「ひのひかり」を使っています。10月には新米になり、一段とおいしくなりますよ。



### パンは、週 2 回

佐賀県内産の小麦粉を使って、堀江パンさんに焼いてもらっています。給食室で、揚げパンやバタートーストも作ります。



日々成長している子どもたちに必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質などを補うために毎日飲みます。給食がない日は、家庭で飲みましょうね。



牛乳

煮物、焼き物、炒め物、揚げ物、汁物、和え物、蒸し物とバラエティーに富んだ献立と旬の食材を使うように心がけています。不足しがちな野菜類、豆類、海藻類などを多くとれるように献立の工夫もしています。



おかず

1年生のみなさんは、給食が始まって2週間ほどがたちましたね。食べるのに時間がかかったり、嫌いなものもあるかもしれません。少しずつ慣れていってくれたらいいと思います。



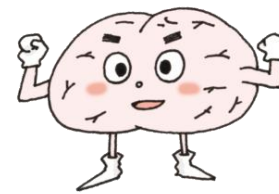
兵庫小学校では、児童生徒・職員合わせて約合計910名分の給食を調理員10名、栄養士1名で作っています。みなさんが安全に、おいしく給食が食べられるようにみんなで頑張っています。



## 朝ご飯を必ず食べましょう

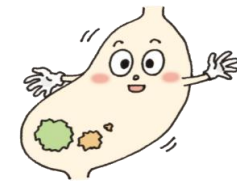
朝ご飯はしっかり食べましょうね。1日を元気に活動し、健康的な生活リズムをつくり出していくためにとっても大切な食事です。理想は「主食+主菜+副菜+汁物」です。味噌汁を、実たくさんにするといいですね。味噌汁は夏は熱中症の予防になり、冬は体が温まります。

- 脳を働かせるためのエネルギー源になる。



いろいろな朝ご飯の働き。

- 胃や腸を刺激して、朝が来たことを体に知らせる。そして排便をうながす。



- 体温が上がり、体の動きがスムーズになる。



- 健康的な生活リズムをつくる出発点になる。



