

給食だより



令和8年5月

おうちのひとといっしょに読みましょう

佐賀市川副学校給食センター TEL 0952-45-0374

さわやかな季節になりました!

新学期が始まってほぼ1か月。新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする反面、疲れも出てきやすい頃です。毎日、お子さんが心も体も元気に学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べる」といった、「規則正しい生活」をぜひ、心がけていただければと思います。



健康維持と学力アップのカギは、早寝・早起き・朝ごはん!

給食は「食べる勉強の時間」です

給食の時間は、ただ単にお昼ご飯を食べるための時間ではありません。その日の献立や食べ物について、「どんな食べ物なのか」を実際に自分の目と口(舌)で、しっかりと味わいながら学ぶ時間です。子どもたちの「味覚の幅」を広げるためにも「新しい味との出会い」はとても大切なものだと考えています。

※無理に食べさせたり、完食を強いたりすることはありません。



5月5日は、端午の節句

～かしわもち(柏餅)豆知識～

柏餅は、上新粉を練って作ったもちの中にあんこを入れて、柏の葉で包んで蒸した和菓子です。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちません。そのため「跡継ぎがいなくならない」という縁起のよい食べ物として、5月5日の端午の節句に食べられるようになりました。柏の葉には、抗菌成分があり、冷蔵庫のなかった昔は、食品を保護する天然の包装材料として重宝されました。



子どもたちの「味覚」を育てるために

味覚は、離乳期に始まる食体験によってつくられていきます。味覚には、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つの基本の味があります。このうち、本能的に子どもが好む味は甘味、塩味、うま味ですが、その他の味は、食事という毎日の体験で学習し、覚えていく味と考えられています。そのため給食では、いろいろな味に出会う機会をできるだけ、たくさん提供していくことを心がけています。学校給食では、子どもたちの味覚を育てるために次のことに配慮しています。ご家庭でも参考にさせていただければ幸いです。

1. 手作りと薄味を心がけています

食べ物本来の味が分かり、食塩の取りすぎを防ぐために薄味を心がけています。市販の加工済み食品は、味付けを大人向けに強めにしているものが多いので、ご家庭で利用するときには、食塩の取りすぎに注意しましょう。



2. 旬のおいしさを味わいましょう

子どもたちが、まだ食べたことのないものや、知らない食べ物が多いのは当たり前です。だからこそ、できるだけ本物のおいしい味のする、採れたての野菜や果物、魚などの旬の食材をぜひ食べさせてあげたいと考え、給食に取り入れています。



3. 大人がおいしそうに食べましょう

周りの大人がおいしそうに食べていれば、子どもは「おいしいのかな・・・」と興味をもちます。また給食の時間に先生やお友だちと楽しく食べることで、新しい食べ物や知らない料理に関心をもち、「食べてみようかな・・・」とチャレンジする意欲が生まれてきます。



感想をお待ちしています♪

今月号も最後まで読んでいただきありがとうございます。

給食だよりの感想や食に関するについてお聞きしたいこと、知りたいことや相談したいこと等々、何でもかまいません。右のQRコードを読み込み、「メール作成画面はこちらから」をタップしますと、メール作成画面に遷移します。感想や質問、お待ちしております!!

