



新緑が美しくさわやかな風が吹く季節になりました。新年度がスタートしてまもなく1か月になります。みなさん体調を崩していませんか。新生活の緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、気温の変化や、連休で生活リズムがみだれてしまったりすることがあります。早寝早起きを基本に、三食しっかり食べて十分な睡眠を取り、規則正しい生活を送りましょう。

<朝ごはんは大切なエネルギー源>



朝ごはんはとても大切なものです。

わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているので、朝起きた時にはエネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温を上げ、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、時間にゆとりを持って少し早めに起きることが大切です。

ごはんとおかずを組み合わせるとおいしく食べよう

姿勢を正して食べられていますか。はしは上手に使えていますか。盛り付け表を見ながら、食器の位置もきちんと配膳していますか。

給食は、ごはんがすすむように味付けを工夫しておかずを決めています。また、おかずだけ、ごはんだけを先に食べ終わってしまうと、おなかがいっぱいになって偏った残し方をしたり、栄養バランスの悪い食べ方になってしまったりします。

ごはんとおかずを交互に食べ、よく噛んでゆっくりと味を混ぜ合わせて食べることを口中調味（こうちゅうちょうみ）と言います。口の中で変化する味わいを感じようとすることで、噛む回数が増え、唾液が増えて消化吸収を助けるようになります。また、もしもお腹がいっぱいで食事を残してしまっても偏ることなく栄養を取れる、口内で味の深みや幅を広げることができ味覚が養われる、などのメリットがあります。

ごはんとおかずを口の中で組み合わせると、バランスよくおいしく食べましょう。



1年生の給食が始まりました

1年生の給食が始まって2週間ほど経ちました。最初は時間がかかっていた給食の準備も、少しずつ慣れてきました。先生の手伝いもありますが、給食当番さんががんばって最後まで配っている姿、配り当番さんが一生懸命お友達の給食も運んでいる姿はとても頼もしく感じます。

1年生の給食時間に話を聞くと、「スープがおいしい」「おさかな食べてみたよ」などの声をかけてくれます。みんなで給食を食べることで苦手な食材にチャレンジしてくれる子もいるようです。食べることを好きになってくれるといいなと思いながら、給食室一同、心を込めて調理しています。

ご家庭でも、給食の様子などを話題にしてもらえたら嬉しいです。



ねんせい 1年生 そらまめのさやむき体験学習を実施します



5月18日（月）に1年生のそらまめのさやむき体験学習を予定しています。

旬のそらまめについて学習してから、さやむきを行います。手をきれいに洗いますので、ハンカチを忘れずに持ってきてください。むいたそらまめは、その日の給食に使い、全校で味わいます。

5月の注目献立



5月は『新玉ねぎ』や『新じゃがいも』、『春キャベツ』、『初かつお』などの旬を迎える食べ物が献立に登場します。

・7日【新じゃがのジャーマンポテト】

新じゃがは秋に収穫し貯蔵されていたものとは違い、水分量が多くみずみずしく、皮が薄い特徴があります。しっとりとした食感で、ビタミンCが豊富です。

・18日【ゆでそらまめ】

1年生がさやむきしたそらまめを、給食室でゆでて出します。旬のそらまめはホクホクとして、とてもおいしいです。

・25日【かつおの揚げ煮】

旬のかつおを使った献立です。油で揚げたかつおとじゃがいもを甘辛いたれで絡めます。おさかなが苦手な人にもおいしく食べてもらえるように、心を込めて作っています。



給食で使用している主な食材の産地について

(2025年4月13日～4月30日)

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	千葉	キャベツ	神奈川、愛知	ねぎ	千葉、茨城
牛乳	千葉	ブロッコリー	群馬	こねぎ	広島
パン（小麦）	北海道 埼玉 千葉	ごぼう	青森	ほうれんそう	茨城、千葉（八街）
豚肉	千葉、青森	にんじん	徳島	白菜	茨城
鶏肉	岩手、鹿児島	かぼちゃ	ニュージーランド	えのきたけ	長野
たまご	千葉	とうもろこし（ホールコーン）	北海道	ぶなしめじ	長野
にんにく	青森	じゃがいも	長崎、鹿児島	マッシュルーム	千葉（香取）
しょうが	熊本、高知	にら	茨城	清見オレンジ	愛媛
さつまいも	千葉（香取）	きゅうり	埼玉	オレンジ	アメリカ
こまつな	茨城、千葉（船橋）	はくさい	茨城	バナナ	フィリピン
たまねぎ	北海道、静岡 千葉（長生郡、大網）	だいこん	千葉（八街）	りんご	青森
もやし	栃木、新潟	セロリ	茨城		
さやえんどう	千葉（君津）	れんこん	千葉（香取）		