



# 食育だより 5月



令和3年4月30日  
白山市立北陽小学校

5月は、おいしい春野菜がたくさんスーパーなどに出回る時期です。春キャベツや新じゃがいも、グリーンアスパラなども給食に登場します。

1年生も、上手に給食配ぜんができるようになってきました。また、小学生になって、給食の量が増えていますが、ごはんもおかずも牛乳も残らずに時間内に食べられる子が多くなっています。好きな献立の日には、おかわりの手もたくさん挙がっています。少ししか食べられない子や、食べるのがゆっくりな子も、みんなとっても頑張っています。

お家でも、お子さんから給食や学校の様子について話をきいて、たくさん褒めてあげて欲しいです。

子どもたちは、新学期の緊張から疲れの出やすいときです。早寝・早起きを心がけ十分な睡眠をとりましょう。

そして、おいしく楽しい食卓でホッとできる時間を作ってあげたいものですね。

## 5月の給食目標 『給食について知ろう』

学校給食の食事内容がどのように考えられているか知っていますか？

学校給食は、児童の健やかな成長のための大切なお昼ごはんです。小学生が1日に必要とする三分の一がとれるように、また食育のための教材となるよう献立が考えられています。



### ごはん



白ごはんのほかに、わかめごはん、すしごはん（ちらしずし、手巻きずし）、麦ごはんなどがあります。また、旬の食材を炊き込んだ、たけのご飯、中華おこわなども出します。学年に応じて、量を調整しています。

混ぜごはんやカレーの日は、ほとんど残らないごはんが白ごはん+おかずの献立の時は残ってしまう傾向があります。

白ごはんとおかずを交互に食べる食べ方は、ごはんのおいしさがわかり、栄養バランスもよくなります。ぜひ、お家でも白ごはんのおいしい食べ方を教えてあげてください。



給食では、不足しがちになるカルシウムや食物せんいなどが十分とれるよう配慮した献立が作られています。

でも、それは残らず食べた場合です。

子供たちの様子を見ると、

お家でも食べたことのないものは

給食でもあまり口にはできないようです。

ぜひ、ご家庭でも、いろいろな

食品を工夫して食べさせて

あげてください。



### おかず



献立によって、2~3品につき、和風、洋風、中華風と変化をつけています。

だしは、かつおや昆布を使ってとり、カレーやシチューのルーは小麦粉とバターで作るなど、できる限り手作りの味を目指して調理しています。

また、郷土料理や白山市産の野菜など地場産物を取り入れた豊かな献立や、切り干し大根、ひじき、大豆などにほんのりとしょうゆを添えて、日本の伝統食品を使った献立も実施しています。

### 牛乳



給食に毎日つきます。カルシウムをはじめ成長に欠かせない栄養素をバランスよく含んだ食品です。給食だけでなくお家でも、コップ1杯の牛乳を飲むといいですね。

ヨーグルトやチーズ、小魚、海藻、豆腐などもカルシウムが多い食品です。