

5月給食だより

令和5年4月28日
港区立御成門中学校
校長 佐藤 太
栄養士 上松 綾乃

新学期が始まってから、早一ヶ月が過ぎようとしています。1年生は新しい環境にもようやく慣れてきた頃ですが、同時に疲れも出てくる時期でもあります。

一日3食きちんと食事をする事、体を休ませるだけでなく、適度に体を動かすなどして、心身ともにリフレッシュをすることが大切です。

*給食は教育の一環です。

学校給食は、好きなものを好きなだけ食べられる時間ではありません。栄養や熱量（カロリー）等を考えてつくられており、バランスを重視しています。また、集団の中で今まで食べられなかった食材（食物アレルギー等の食材は除く）を克服して欲しい時間でもあります。苦手な食材を一つでも克服できるよう「今年度は〇〇を食べられるようになる」など個人で目標を立てて、給食時間を楽しく過ごすようにしてください。

*朝食をとって登校しましょう。

朝食は1日の活動の源です。朝食をとらずに登校すると、脳が栄養不足になり、落ち着いて勉強や運動に取り組むことができません。早寝早起きを心がけ、バランスのとれた朝食をきちんととって登校しましょう！

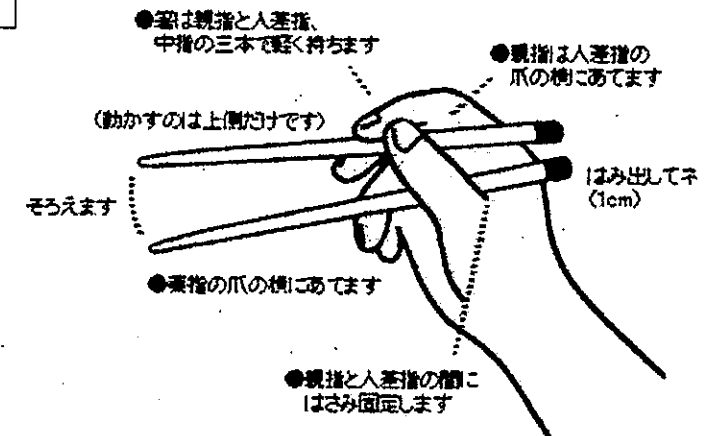


今月の給食目標『食事のマナーを身につけよう！』

皆さんはきちんと「はし」が使えていますか？

はしを正しく持つことができないと、食材をうまくつかめないうえ、見た目も悪いものです。はしの正しい持ち方を意識しながら食事をする事はあまりないと思いますが、はしが上手に使えていないと思う人は、この5月にさらに上手にはしが使えるように意識し、努力してみましょう！今までの食生活で身につけてしまった間違っただけの持ち方は、すぐには直らないかもしれませんが、あきらめず、毎日少しずつでもよいので練習をしてください。はしの正しい持ち方は古くから親から子へ子から孫へと受け継がれてきました。現在はそれぞれの事情でなかなか家族が揃って食卓を囲むことも少なくなってきているようですが、是非この機会に、ご家族で、はしの使い方について会話をしながら食卓を囲んでみてはいかがでしょうか。

正しいはしの持ち方



今月の旬の食材

アスパラガス・グリーンピース・^{かつお}鰹・^{かんきつ類}柑橘類 などです。

今月の給食にも、これらの食材を取り入れたメニューがたくさん登場します。