

# 給食だより 5月

令和8年4月30日  
新座市立東北小学校  
校長 斉藤 直之  
栄養士 池上 愛

新学期が始まりほぼ1か月が経ちました。新しい学年やクラスでの生活にも慣れ始め、ほっとする反面、疲れも出やすい頃です。また、運動会が近づき、校庭での活動も多くなっていますので、お子さんが心も体も元気でいられるように「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ご飯を食べる」といった、規則正しい生活習慣を整えていただけるようお願いいたします。

## 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作られていきます。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、子どもが本能的に好む味は「甘味」「塩味」「うま味」です。その他の味は、食体験を通して学習し覚えていく味と考えられています。そのため、給食では色々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。また、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。

### 1 手作りと薄味を心がけています

食品本来の味が分かり、食塩の取り過ぎを防ぐために手作りや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、ご家庭で利用する時には注意して使用しましょう。

### 2 さまざまな食材や味付けへの出会い

子どもたちが、まだ食べたことがない食品や、知らない味付けや料理が多いのは当たり前前のことです。だからこそ、旬の食材や、様々な味付け・調理方法の料理、郷土料理や世界の料理などを給食に取り入れていきます。

### 3 会食を通して食べる意欲につなげる

お友達や先生が美味しそうに食べていれば、子どもは「これ美味しいのかな?」と、その食材や料理に興味を持ちます。未知の食材や料理に慎重になるのは当然ですが、給食の時間にお友達や先生と楽しく食べることで、「食べてみようかな」とチャレンジする意欲が生まれます。ご家庭でも、前向きな声掛けをお願いいたします。

※ 学校ではお子さんに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。「一口は挑戦してみよう」「半分は食べてみよう」など、一人一人に合わせて指導しています。なお、食物アレルギー等については配慮しています。

## 今月の行事食など

- 1日(金) 八十八夜の献立
- 7日(木) こどもの日の献立
- 19日(火) 食育の日の献立(北海道)
- 22日(金) 2年生そらのさやむき



毎月19日は「食育の日」です。今年度も19日前後に、全国の郷土料理やご当地グルメ、特産物を紹介したいと思います。

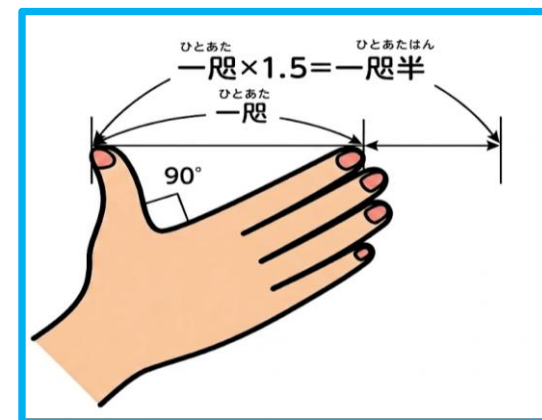
## お箸を使いこなせていますか

今月の給食目標は、『正しい食事マナーをみにつけよう』です。

箸が正しく使えないと、食材を上手くつかめず食事に時間がかかってしまいます。しかし、給食は、準備・食事・片づけを45分間で行うため、食べたい量を食べられないという場合があります。ご家庭で、お子さんの手の大きさに合った箸をご用意いただき、箸使いをご確認いただければと思います。

### ○ 手に合ったお箸の長さ

お箸を持った際に使いやすいとされる長さは「一咫半(ひとあたまん)」と言われています。親指と人差し指を無理なく直角に開き、直線で結んだ距離が「一咫」で、その「一咫」を1.5倍にした距離が、お箸の理想の長さである「一咫半」です。



### ○ 正しいお箸の持ち方



箸を持つ場所は、箸先から約3分の2の部分です。上の箸は鉛筆の要領で持ち、下の箸は中指と薬指の間に入れて固定します。物をつまむときは、中指と人差し指と親指で上の箸を動かし、下の箸は動かしません。箸先を開いたり、すぼめたりすれば、どんな大きさの物でも自在につまめるようになります。

※イラスト Gemini作成