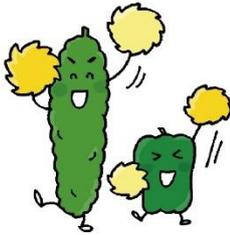


# 5月の給食だより

令和7年5月  
宮原小学校  
栄養教諭 岡安 樹

緑のまぶしい、すがすがしい季節となりました。新学期が始まってひと月が過ぎ、新しい学級や新しい環境の毎日に、疲れが蓄積してくるころかもしれません。そして、これから皆さんが楽しみにしているゴールデンウィークが始まります。不規則になりがちな休み中もしっかり食事をとって、元気に過ごしましょう。

## 一口だけでも食べてみよう！



人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



## 年齢が上がるにつれて 食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味や

においなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

### 「おいしそう」を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

いろいろな食べ物を食べられると世界が広がるよ！



## 好きなところは？



野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘みが引き出されます。食べ物が持つ甘みやうまみを生かした調理をしてみましょう。また、どこが苦手なのかを考え、それを解消するように味つけや加熱方法などをかえてみるのもよいでしょう。

栄養バランスのよい食事+カルシウムをとろう！

カルシウムは骨や歯のおもな構成成分で、不足すると骨粗しょう症などの原因になります。子どものうちから栄養バランスのよい食事を心がけて、カルシウムの多い食品をとることが大切です。

がつついたち しみん ひ  
**祝 5月1日はさいたま市民の日です！**

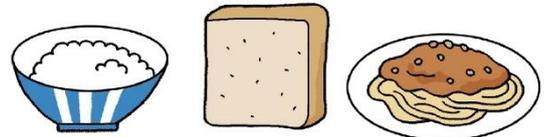


今年でさいたま市誕生24周年になります！  
 4月25日(金)の給食には、さいたま市民の日にな  
 んで、さいたま市のPRキャラクターの又ウの絵柄が  
 入った又ウのコロッケ、緑区の若谷農園の小松菜を使った  
 川島農汁を給食に取り入れました。さいたま市で多く  
 生産されている野菜を使い地産地消に取り組んでいます。  
 給食時間には又ウのイラスト入りの献立表を黒板に  
 掲示し、さいたま市民の日を記念しました。

**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  
 覚めさせて体温が上がり、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、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

**エネルギーのもとになる  
 ごはん・パン・めん**



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

**朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！**

**春と秋に旬がある!? かつお**

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいがかわり、春頃の「初かつお」はたたきに、秋頃の「戻りかつお」は刺身がおすすです。

5月16日の献立に登場します！  
 「かつおの新玉ねぎソース」を味わって食べてください！

**10代のうちに！ カルシウム貯金**

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。

**★保護者のみなさまへ**

今年度から、揚げパン用のビニール袋の配付はしません。袋が必要な場合は、御家庭から持参をよろしくお願いたします。今月は28日にココア揚げパンを提供予定です。

**【ホッと一息タイム】**  
 みなさん、新しい学級での生活、給食の時間は慣れましたか？今年度も、元気にたくさん食べてくれている様子を見ることができて嬉しいです。ゴールデンウィークの後も毎日元気に登校してきてくれることを待っています！