給食だより

令和７年5月号
昭島市立福島中学校
昭島市立昭和中学校

5月19日(月)は「お弁当の日」です！

５月１９日は昭島市内の公立小・中学校統一の「お弁当の日」です。

「お弁当の日」はお弁当作りに関わることで、自分の食生活について振り返ったり、日ごろ食事作りをしている人たちの苦労を知り、感謝の気持ちを育んだりすることを目的としています。

小学校や中学校の家庭科等で学習したことなどを活かして、自分でできることを一つでもよいのでチャレンジしてください。

お弁当作りの基本を知ろう！

自分に合ったサイズのお弁当箱を選ぼう！

お弁当箱の容量（ｍｌ）とお弁当箱に入っている料理のエネルギー量（キロカロリー：kcal）がほぼ同じになります。お弁当箱が小学校の時と同じではありませんか？体の大きさ、日々の活動量に合わせて、食事の量と共に、お弁当の大きさも変わります。お弁当箱の裏面などに容量が記載されていますので、確認してみましょう。

お弁当箱の容量の目安
中学生男子：800～900ｍｌ
中学生女子：700～800ｍｌ

お弁当箱に使う食べ物を選ぼう！

◎　旬の食べ物を取り入れよう！

今では、ほとんどの食べ物を一年中食べることができますが、食べ物には「旬」といって、一番おいしく、栄養も豊富な収穫時期があります。日々の食事だけでなく、お弁当にも、旬の食べ物を取り入れるようにしましょう。

イラストは春が旬の食べ物の例です

◎　好きな食べ物も取り入れよう！

食事は楽しみの一つです。自分の好きな食べ物も取り入れて「お弁当の日」を楽しみましょう。

お弁当の日のチャレンジシートを配布する予定です。記載してあるお弁当作りのポイントを参考にしながら、子供たちにできることはチャレンジさせてください。楽しいお弁当の日になりますようご協力をお願いします。

・・・・給食時間の様子を紹介・・・・

福島中学校の１年生の配膳の様子です！中学校の給食時間は小学校よりも短いので、みんなで協力して早く準備することが大切です。担任の先生が「上手に盛り付けしています！」と褒めていました。

給食時間に食育指導を実施しています。先日は１年生に、春にちなんだことわざをクイズ形式（三択問題）で紹介しました。ご家庭でも話題にしてみてください。

ことわざ

「春の皿には○○を盛れ」

① 薬味

② 甘味

③ 苦味

昭和中学校の配膳室では、給食配置員さんが給食の準備をしています。給食時間になると、クラスごとにワゴンの受け渡しをしています。

昭和中学校では、今年度から班ごとにテーブルクロスを敷いて食べています。１年生は赤色、２年生は緑色、３年生が青色で、学年ごとにテーブルクロスの色が異なります。テーブルクロスを敷くことで、勉強と給食時間の切り替えになり、食事をより楽しむことができます。和やかな雰囲気の中で、給食時間を過ごしている様子がうかがえました。

昭島市動画チャンネルの紹介

給食室でのさまざまな調理作業を紹介する動画を公開しています。右のQRコードを読み込んで、ぜひご覧ください。

再生はこちらから↓