



# きゅうしょくだより

令和7年5月号  
昭島市立拝島第二小学校  
栄養士 大須賀 紗月

新緑が目には鮮やかな季節になりました。子供たちは新しい環境にも慣れてきたよ  
うで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、疲れがしやすい時期でもあります。食  
事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切  
です。



## 5月19日(月)はお弁当の日です!

「お弁当の日」は、御家庭で一緒にお弁当の献立を考え、準備をすることで食への関心を高める  
きっかけになります。ちょっとしたことでも構いませんので、できる範囲で子供たちと一緒に  
お弁当作りにチャレンジしてみてください。ぜひ、この機会に、御家庭でも「お弁当の日」の  
ことを話題にしていただけたらと思います。

### お弁当作りのポイント



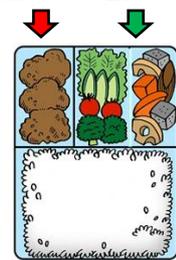
#### \*自分に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ

お弁当箱の大きさ(容量)の目安は、1~3年生で約500~600ml、4~6年生で約600  
~700mlくらいです。自分が食べきれぬ量を考えてみましょう。

#### \*栄養バランスを考える

お弁当箱を6等分して、ごはんやパンなどの主食が3、  
魚や肉、卵などのおかずになる主菜が1、野菜やきのこなどの  
副菜のおかずが2の割合にすると、栄養のバランスがとれます。

主菜1 副菜2



↑  
主食3

#### \*お弁当にあった食材を選ぶ

時間がたってもおいしく食べられる、汁が出ない、形がくずれにくい料理を選びましょう。

#### \*衛生に気を付けて、清潔に調理をする

清潔な調理器具を使いましょう。肉・魚・卵はしっかり加熱しましょう。

また、おにぎりはラップ等を使ってにぎりましょう。



#### \*すきまがないように、ぴったり詰める

料理をよく冷ましてから、動かないようにすきまなく詰めましょう。

#### \*おいしそうに見えるように詰める

彩りや、料理の高さも考えて、おいしそうに詰めることも、大切です。





# 1年生、給食始まりました。



事前に空食器を使って練習をしました。

4月15日（火）から、1年生の給食が始まりました。

事前に紙芝居やワークシートを用いて給食時間の過ごし方、空食器を使った給食の配膳の仕方、白衣の着方を練習しました。

給食の初日は、緊張した顔で配膳された給食をこぼさないよう、慎重に持って歩く姿が見られました。「今日は全部食べたよ！」「お代わりしたよ」「上手に集まれましたよ！」などの様々な声が聞こえてきました。給食当番は次の日も同じ白衣を使うので、奇麗にたたんで仕舞うこともできました。

## ～朝御飯を食べると良いことがある！～

5月は大型連休もあり、生活のリズムが崩れやすくなりますが、朝・昼・晩の食事を規則正しくとることで生活にリズムが生まれ、体も元気になります。

毎日きちんと朝食を食べて、1日の元気なスタートを切りましょう。

### ①正しい生活リズムを作る

朝御飯をしっかり食べると生活のリズムが整います。

### ②体温を上げる

朝御飯を食べると、体温が上がり、目がすっきりと覚めて1日頑張れます。

### ③体や脳へエネルギーを送る

朝御飯を食べると、体や脳にエネルギーが送られて元気が出ます。

### ④朝のトイレでお腹すっきり

朝御飯を食べると、お腹の中が動き始め、便秘も改善し、すっきりします。



朝ごはんを食べて

元気に

過ごそう！

