

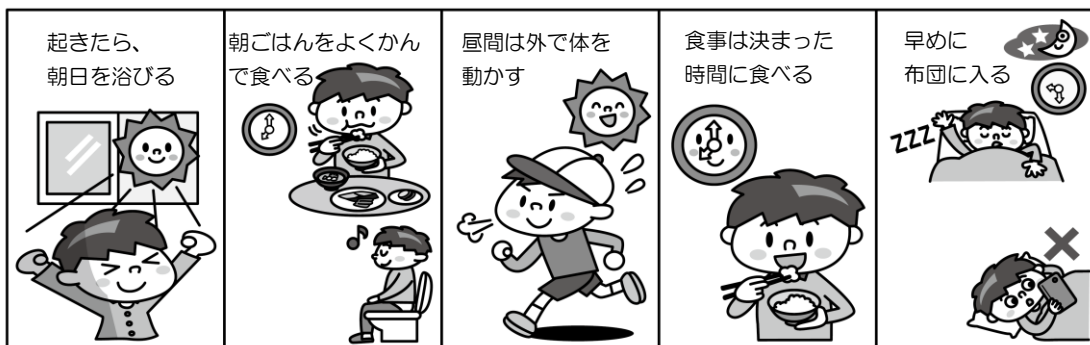
給食だより 5月

令和6年4月26日
文京区立第九中学校
校長 窪 宏孝

新緑が目に見え、鮮やかな季節となりました。生徒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。

新年度が始まって約1か月が経過しましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられない、日中ボーッとしてしまう、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

❗ 食べる時間がない

早めに布団に入り、20分～30分ほど早く起きることを目指しましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。

❗ おなかがすいていない

夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、出かける前と帰ってきてからの2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのは控えましょう。

学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めに与えられるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになることもあります。食べられる分を美味しく食べてください。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気食べると、よりおいしく感じます。



「五節句」と行事食について知ろう！

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、子どもの健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句」と呼ばれます。

5/5

端午の節句

(菖蒲の節句)



かしまち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べ、健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。



給食では、ちまきの代わりに「おこわ」を作ります。お楽しみに。