

# 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

新緑が目には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とれるよう考慮し、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「かしまち」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。