

きゅうしょくだより

令和8年5月号
昭島市立富士見丘小学校

新年度を迎えて、早1か月が過ぎました。新しい学年やクラスに少しずつ慣れてくる一方で、新生活の疲れが出始める頃でもあります。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ましょう。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、日中は日差しが強く汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整や水分の補給を心がけて熱中症にも注意しましょう。



めざせ！魚はかせ

みなさんのご家庭では、どのくらい魚料理を食べているでしょうか？

厚生労働省が公開している国民健康栄養調査によると、日本人の魚の摂取量は平成13年をピークに下がり続け、令和6年は一日平均60g程度（お刺身2～3枚分）であることがわかっています。近年は食の欧米化が進み、肉の摂取量が一日平均100gを超え、増え続ける一方で、魚の摂取量は減っています。魚には、筋肉や血液を作るための良質なたんぱく質や油を多く含み、バランスの良い食生活にはなくてはならない食材です。給食でも、子ども達がなるべく様々な種類の魚を摂取することができるように、調理法や味つけを工夫して、提供しています。

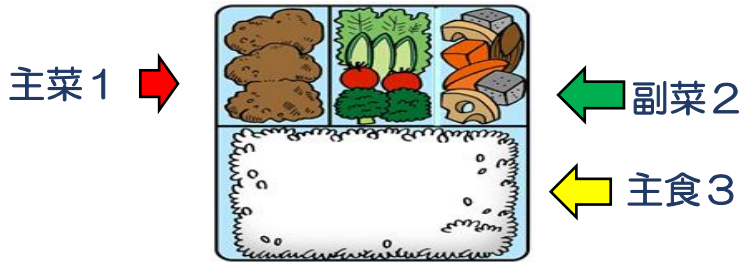
今年度は、毎月の献立の中で、特に注目してほしいお魚について、楽しく学ぶことができる動画を見たり栄養士の話の聞いたりして、日頃食べている魚について、子ども達にもっと知ってもらえる機会を作りたいと考えています。ぜひご家庭でも魚について、話題にさせていただき、子ども達の食への興味・関心を広げていきましょう。



5/18(月)はお弁当の日です！

「お弁当の日」は、ご家庭で一緒にお弁当の献立を考えたり、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



主食・主菜・副菜のバランス

お弁当箱を6等分にして主食が3、主菜が1、副菜が2の割合にすると1食分で必要なたんぱく質や野菜等がとれます。また、食材の彩りよくすることで栄養バランスがよくなります。

食中毒を防ぐ！

お弁当作りのコツ

遠足などお弁当を持って出かける機会が増える季節です。気温が上がると食中毒の原因となる微生物が活発になりますのでお弁当を作る際には、次のことに気をつけましょう。

1 調理をする前、肉・魚・卵など触ったときは、せっけんを使って手をきれいに洗いましょう。

2 野菜や果物は、流水でよく洗う。そのまま詰める場合は、水気をよくふき取りましょう。

3 肉・魚・卵などのおかずは、中心までしっかり火を通しましょう。

4 作り置きのおかずを利用するときも、再加熱しましょう。

5 ごはんやおかずは、よく冷ましてから詰める。おかずの汁気を切り、カップや仕切りを利用して、すき間なく詰めましょう。

6 なるべく涼しい所で保管し、お弁当の温度が上がらないようにする。持ち歩くときは、保冷材や保冷バックを活用しましょう。

お弁当作りにチャレンジ！

できることからお弁当作りに参加してみましよう。例えば、

- 1・2年生 一緒に買い物に行く。お弁当を包む。残さず食べる。
- 3・4年生 おうちの方が作ってくれたものをお弁当箱に詰める。
- 5・6年生 メニューを考える。おかずを一つ作る。

食べ終わったお弁当箱を洗ったり、「おいしかったよ」など感謝の言葉を伝えたり、いろいろな方法でお弁当作りに関わることができます。家族で話しあってできそうなことから始めてみてはいかがでしょうか。

