

食育だより

2025 年（令和 7 年）
5 月 1 9 日
駅家小学校 栄養教諭

さわやかな季節ですが、新しい環境でつかれが出やすい時です。体調管理に気を付けて、運動会に向けてがんばりましょう。



安全・安心・おいしい給食を提供します。

駅家小学校の給食は、北校舎の西端にある給食室で作っています。今年度は約820食の給食を毎日作ります。3時間目になると、おいしそうな香りが校舎に流れて、今日の給食は何かとワクワクしますね。午後には、食器を洗う音や給食室の先生の掛け声も聞こえます。香りや音、給食室の先生と関わることができることも、駅家小学校の給食の魅力の一つです。



さとう先生



きったか先生



ひろた先生



おくの先生



ほさか先生



栄養教諭 たかはし先生

クイズ★

5月～6月が旬の新じゃがですが、ふつうのじゃがいもとのちがいは何でしょう？

A. さいばいのしかた

B. ほぞんする期間

C. 品種



かいたまろ

運動会で力を発揮するために

わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を吸収することで、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食きちんと食べるようにしましょう。また、疲れを次の日に残さないことも大切です。

Q.運動会の前日の食事で

気を付けた方がよいことは？

A.運動会の前日は、脂質はひかえめにして、炭水化物を多く含む食事を取り、しっかりとエネルギーを蓄えることが大切です。

日頃から食べ慣れている料理や食品を選ぶと良いです。



Q.疲労回復に

効果的な食べ物は？

A.日々の食生活と同じで、まんべんなく食べ物を食べることが大切です。

その上で、ビタミンB群を含む食べ物は、疲労回復を促す働きを持っています。
(豚肉、うなぎ、玄米、納豆等)

食を読んでみよう



引用：「そらまめくんのベッド」なかや みわ 作・絵

福音館書店

そらまめくんのベッド なかや みわ 作・絵

そらまめくんの宝物は、雲のようにふわふわで、わたのようにやわらかいベッド。ある日、だいじなベッドが無くなってしまった。そらまめくんのベッドは見つかるかな。



そらまめのさやの中にあるふわふわしたわたが、そらまめを外のしょうげきから守り、そらまめの水分を保ってくれます。

クイズのこたえ★

B. ほぞんする期間

新じゃがは、掘り立てのじゃがいもです。皮が薄く、水分が多いのが特ちょうです。給食のじゃがいもも、今の時期は新じゃがを使っています。



保護者の皆様へ

学校給食の食物アレルギー対応を新たに希望される場合、ご連絡ください。

その他、気になることがあればお気軽にお問い合わせください。(976-0048)

