

# 5月給食だより

2025年4月30日  
町田市立高ヶ坂小学校  
校長 岩崎 直美  
栄養教諭

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は急に気温が上がることもあり、からだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくる頃ですので、睡眠をしっかりとって、体調を整え、朝ご飯を必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。給食では2日（金）に、かぶと型の春巻きを提供します。

端午の節句は別名で「菖蒲の節句」ともい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



## ◎ 4月の給食で使用した主な生鮮食品等の産地

品目	産地	品目	産地	品目	産地
人参	徳島	きゅうり	埼玉	果物	カラオレンジ 愛媛
玉ねぎ	北海道	大根	千葉		美生柑 愛媛
じゃがいも	神奈川	れんこん	茨城	肉	鶏肉 岩手・福島
キャベツ	愛知	チンゲン菜	茨城		豚肉 群馬・神奈川
ピーマン	茨城	たけのこ	九州	魚介	たら ロシア・アメリカ
にんにく	青森	ふぎ	愛知		ほっけ ロシア・アメリカ
セロリ	福岡	ごぼう	青森		ししゃも ノルウェー
生姜	高知	小松菜	埼玉・町田	米	精白米 広島・茨城・宮城
ねぎ	茨城	えのき	長野	牛乳	牛乳 北海道・岩手 神奈川・千葉 茨城・岡山
にら	栃木	マッシュルーム	千葉		
もやし	栃木	りんご	青森		

# 食事のマナーを身に付けよう



周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。食事は一生続きます。今のうちにしっかりと食事のマナーを身に付けましょう。

## 正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

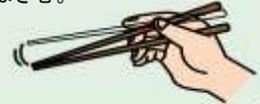
## やりがちなマナー違反

足を組む      ひじをつく      食器を持たずに顔を近付けて食べる

## はしの持ち方

左利き      右利き

● はし先を閉じたり開いたりして、食べ物はさむ。



## やりがちなマナー違反

さしばし      よせばし      わたしばし      まよいばし      なみだばし

## おわんの持ち方

● 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



## やりがちなマナー違反



## ! 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。



周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。



かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。



食べている途中で立ち歩くのはやめましょう。

