

きゅうしょくだより

令和7年5月号
日の出町学校給食センター No.2
042-597-3414

生活リズムを見直そう

新緑が目には鮮やかな季節となりました。子ども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1ヵ月がたちましたが、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かったり、日中ボーっとしたり、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

起きたら、朝日を浴びる	朝食をよくかんで食べる 朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。	昼間は外で体を動かす	食事は決まった時間に食べる	早めに布団に入る 寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

「五節句(五節供)」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、男の子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(五節供)」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

給食は残さず食べなくちゃいけないの？



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、栄養士が作成しています。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。

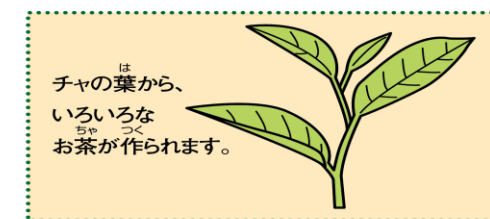
苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★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。

★楽しい雰囲気できると、よりおいしく感じます。



5月1日は 八十八夜 お茶



チャの葉から、いろいろなお茶が作られます。

お茶は、ツバキ科の常緑樹「チャ」の葉から作られます。緑茶のほか、ウーロン茶や紅茶も同じチャの葉を原料としますが、チャの木の品種、加工方法の違いで、香りや味わいは大きく異なります。緑茶は、葉を蒸したり、釜でいったりした後に、もみながら乾燥させたもので、加熱することで「酸化酵素」の働きを止め、発酵(酸化)させないので「不発酵茶」ともいいます。葉の緑色が保たれ、さわやかな香りが特徴です。一方、紅茶は十分に発酵させた「発酵茶」、ウーロン茶は途中で発酵を止めた「半発酵茶」です。また、微生物の力で発酵させる「後発酵茶」という珍しいお茶もあります。日本で作られているのは、富山県の「パタパタ茶」、高知県の「碁石茶」、徳島県の「阿波晩茶」、愛媛県の「石鎚黒茶」の4種類で、それぞれ作り方も味わいも異なります。



HPはこちら



日の出町学校給食
センターの一日はこちら

令和7年5月学校給食用予定食材の産地のお知らせ

日の出町では、給食食材納入業者の方々と連携しながら、産地や加工地を確認して、より安全性の高い食材を選定しています。

現在、国が定めた放射性物質の「規制値」を超えるものは、出荷制限などの措置がとられ、市場には流通されない取り組みがなされています。

なお、日の出町の学校給食で使用する主な食材の産地につきましては次のとおりです。生鮮食品は当日に産地が変更することもあります。

○主食

米	宮城県(令和6年度産)		麦	日本	
パン(小麦粉)	アメリカ	カナダ	もち米	熊本県	
春雨	タイ		中華麺	北米他	
マカロニ	アメリカ	カナダ	粕もち	国内産	
プチ餃子	国内産				

○牛乳類

牛乳	栃木県	生クリーム	北海道	チーズ	オランダ他
ヨーグルト	国産	バター	北海道	脱脂粉乳	北海道

○肉類

豚肉	埼玉県他	鶏肉	宮城県	ベーコン	茨城県
	茨城県		青森県	ハム	茨城県
	栃木県			ウィンナー	茨城県

○魚介類

あじ	ニュージーランド	さば	北海道他	ししゃも	ノルウェー他
かつお	宮城県	さけ	チリ	さわら	ベトナム
かまぼこ	アメリカ	なると	日本、タイ他	いか	ペルー
ツナ	中西部太平洋	さつま揚げ	タイ他		

○卵類

液卵	栃木県	うずら卵	千葉県他		
----	-----	------	------	--	--

○豆類他

とうふ	宮城県	豆乳	日本	油揚げ	宮城県
ひよこ豆	アメリカ	レンズ豆	カナダ	いんげん豆	北海道
大豆たんぱく	日本	味噌	アメリカ他	こんにゃく	群馬県他
大豆	北海道	ごま	エチオピア他	生揚げ	日本

○野菜類

じゃが芋	北海道他	さつま芋	茨城県	チンゲン菜	茨城県
はくさい	茨城県	かぶ	千葉県	きゅうり	群馬県
玉ねぎ	佐賀県	れんこん	茨城県	かぼちゃ	鹿児島県他
さやいんげん	北海道他	しょうが	高知県他	小松菜	茨城県
キャベツ	茨城県	にんにく	青森県	にんじん	静岡県他
ほうれん草	東京都他	緑豆もやし	栃木県	青ピーマン	茨城県他
にら	茨城県	大根	青森県	長ねぎ	群馬県他
ごぼう	青森県	たけのこ	九州・四国	切干大根	宮城県
トマト	チリ他	枝豆	タイ他	コーン	タイ
グリーンピース	ニュージーランド				

○果物類

清見オレンジ	和歌山県他	甘夏	三重県	りんご	日本
メロンゼリー	茨城県				

○海藻類

わかめ	徳島県	のり佃煮	香川県他	ひじき	兵庫県他
海藻ミックス	日本				

○きのこ類

しめじ	長野県他	えのきたけ	長野県他	しいたけ	日本
マッシュルーム	千葉県	きくらげ	熊本県他		

せん 線であつなごう! はる た かん じ 春の食べもの漢字 & えい ぎ 英語クイズ

はる 春 春においしい食べもののカードが並んでいます。 かん じ 漢字 えい ぎ 英語 漢字と英語のカードをそれぞれ線であつないでみましょう。



莓



たまねぎ



鰹



だけのこ



玉葱



じゃがいも



筍



いちご



甜瓜



メロン



馬鈴薯



カツオ



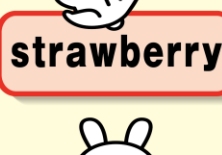
melon



bonito



strawberry



onion



potato



potato



bamboo shoot

こたえ

莓ーいちごーstrawberry 鰹ーカツオーbonito 玉葱ーたまねぎーonion
 筍ーたけのこーbamboo shoot 甜瓜ーメロンーmelon 馬鈴薯ーじゃがいもーpotato