



長子配付

令和8年4月30日  
穴水共同調理場

## さわやかな季節になりました！

新学期が始まってほぼ1か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする半面、疲れも出てきやすい頃です。外での活動も多くなってくるので、心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」という、規則正しい生活を心がけましょう！



## 給食は「食べる勉強の時間」です

給食時間はただ単にお昼ごはんを食べるための時間ではありません。その日の献立や食材について、「どんな食べ物なのか」を、実際に自分の目と口で、しっかり味わいながら学ぶ時間です。給食では、栄養教諭が子どもたちの味覚を育てるために、いろいろな調理法や食材を使用し献立作成を行っています。

### 1. 手作りとうすあじを心がけています

食品本来の味がわかり、食塩の取り過ぎを防ぐために手作りとうすあじを心がけています。市販の加工済み食品は、味付けを大人向けに強めにしているものが多いので、ご家庭で利用するときには食塩の取り過ぎに注意しましょう。

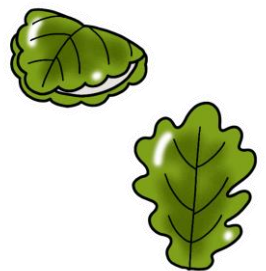


### 2. 旬のおいしさを味わいましょう

子どもたちが、まだ食べたことのないものや、知らない食べ物が多いのは当たり前です。だからこそ、できるだけ本物のおいしい味のする、採れたての野菜や果物、魚などの旬の食材をぜひ食べさせてあげたいと考え、給食に取り入れています。子どもの味覚は正直ですから、おいしければ必ず食べます。

## 5月5日は「端午の節句」～かしわもち豆知識～

かしわもちは、上新粉を練ってもちの中にあんこを入れて、かしわの葉でつつんで蒸した和菓子です。かしわの葉は、新しい葉が出るまで古い葉が落ちません。そのため「跡継ぎがいなくなる」という縁起のよい食べ物として、5月5日の端午の節句に食べるようになりました。かしわの葉には、抗菌成分があり、冷蔵庫がなかった昔は食品を保護する天然の包装材料として重宝されました。



※給食では、かしわの葉がイラストになったものを使用します。5月5日は祝日のため、5月1日に提供予定です。