

# 5月 給食だより

令和6年度  
宮城県立石巻支援学校

新年度が始まってまもなく1カ月が経ちますが、だんだん疲れが出てきていませんか。5月には小 中学部の運動会、高等部の現場実習などがあります。毎日元気に過ごせるよう、栄養バランスのよい食事で体調管理に気を付けましょう。苦手な食べ物にも挑戦できるとよいですね。栄養満点の給食で子どもたちの健康を支えていきたいと思ひます。

## 栄養バランスを考えましょう

「食へること」は、成長したり、活動したり、健康を保つたりする上で欠かせない大切なことです。食品はそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違ふため、好き嫌ひをしていると栄養が偏つてしまひます。主食・主菜・副菜をそろえるように心掛け、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましう。

ごだいいいようそ  
五大栄養素の働き



## 給食時間の様子

給食時間、子どもたちはそれぞれのペースで一息懸命食べています。こだわりがあったり、偏食気味だったりとお子さんごとにさまざまと思ひますが、少しずつ苦手なものにも慣れていけるとよいですね。

高等部は、自分たちで給食の片付けまで行ひますが、厨房に元氣よく「ごちそうさまでした」の声を届けてくれています。

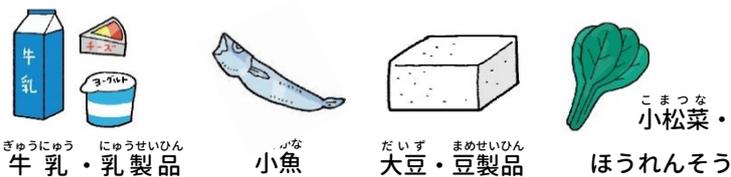


炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
こめ 米・パン・麺・ いも・砂糖など	あぶら 油・バター・ マヨネーズなど	さかな にく たまご 魚・肉・卵・ まめ まめせいひん 豆・豆製品など	ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品 こざかな かいそう 小魚・海藻など	やさい くだもの 野菜・果物・ きのこなど
エネルギーになる	からだ 体をつくる		からだ ちょうし どの 体の調子を整える	

### 子どものうちからカルシウム貯金!

給食では毎日牛乳が付きます。牛乳はカルシウムを効率よくとることができる食品です。カルシウムの体内への吸収率は10代でピークを迎え、その後は年齢とともに低下してきます。将来の骨粗鬆症などの病気を予防するためにも、子どものうちからしっかりとりたい栄養素です。

### カルシウムを多く含む食材



## 5月 季節の行事食

5/1

### はちじゅうはちや 八十八夜

はちじゅうはちや りっしゅん かぞ にちめ ひ  
八十八夜は立春から数えて88日目にあたる日のこと  
です。暦の上ではこの日から夏になり、農作業を始める  
目安になりました。この日に摘んだお茶を飲むと、1年を  
無病息災でいられると伝えられています。

5/5

### たんご せつく 端午の節句

男の子の成長をお祝いする行事です。こいのぼりや  
武者人形を飾ったり、かしわもちを食べたりする風習が  
あります。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が  
落ちないことから、子孫繁栄を願う意味が込められていま  
す。また、まっすぐに元氣に育つように願いを込めてたけ  
のこを食べたり、「勝男」になぞらえてカツオを食べたりする  
こともあります。

