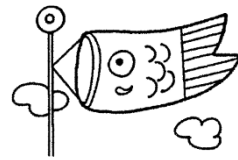


5月 給食だより



令和8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と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供たちの健康を支えていきたいと思ひます。

給食時間の様子



小学部1年生と高等部は各教室、小学部2年生以上と中学部は食堂で喫食しています。必要に応じて補助食器を使い、咀嚼が難しい場合は担任がはさみでカットしたり、早食い防止のために少量ずつ取り分けたりと、個々に合わせて対応しています。子供たちはそれぞれのペースで一息懸命食べており、苦手なものにも挑戦し、「完食しました!」と嬉しそうに先生に報告する姿も見られました。



小学部1年生ももりもり食べています



4月には職員対象の摂食指導研修会があり、摂食嚥下の基本と支援の方法について言語聴覚士の先生からお話をいただきました。保護者の皆様や外部専門家との連携を図りながら、給食時間を通して、子供たちの食べる力を育てていきたいと思ひます。

体をつくる栄養素 たんぱく質



たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、爪、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりととりましょう。

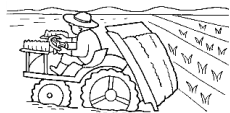
1日にどのくらい必要?

日本人の食事摂取基準に定められた推奨量

	男性	女性
6 ~ 7歳	30 g	30 g
8 ~ 9歳	40 g	40 g
10 ~ 11歳	45 g	50 g
12 ~ 14歳	60 g	55 g
15 ~ 17歳	65 g	55 g

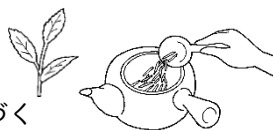
田植えの季節です

5月は日本の呼び方で「皐月」といいまひす。田植えが始まる時期なので、「早苗月」「小苗月」が略されたという説があります。



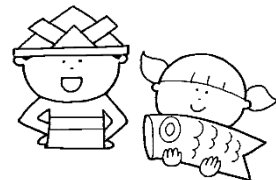
はちじゅうはちや 八十八夜

『茶摘み』という歌では、「夏も近づく 八十八夜~♪」と歌われる、日本の四季と深い関わりを持つ重要な節目です。立春から数えて88日目にあたる日、毎年5月2日頃になります。新茶の収穫が始まる時期でもあり、「八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きできる」といわれるほど、縁起のよい日とされています。



5月 季節の行事食

5月5日(火) 端午の節句



男の子の成長をお祝ひする行事です。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、まっすぐに元気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。

