

給食だより



令和8年
5月号

(毎月19日は食育の日)

浦添市立学校給食浦添共同調理場

新年度がスタートし、早くも1か月が過ぎました。5月は、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期でもあります。早寝・早起きや、1日3回の食事など、生活リズムを整えることで、1日を元気に過ごすことができます。朝ごはんもしっかり食べて、心も体も元気よく登校しましょう。

5月 食に関する指導目標 『朝食の大切さを知ろう』

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

1日の始まりの食事でもある「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たします。



朝ごはんの効果

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはん作りを簡単に!

食べやすい常備食材を用意して、バランスよく食べるようにしましょう。

おすすめの常備食材

主食 ご飯、パン、バターロール、シリアル、うどん	主菜 ウインナー、ちりめんじゃこ、豆腐、ちくわ、ハム	副菜 コーン缶、トマト、きゅうり、キャベツ、レタス、もやし、乾燥わかめ	果物 みかん、いちご、バナナ
牛乳・乳製品 チーズ、牛乳、ヨーグルト			

5月 給食指導目標

『食事の環境をととのえよう』



安全で衛生的に準備を行い、みんなが気持ちよく食事をするための環境をととのえましょう。

きれいに『手』を洗いましょう!



上手な手洗い方法

- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- 2 手のひら、手のこ、指の間、指先、手首を順に洗う
- 3 水でしっかりと洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルでふく

給食当番は、『身支度』をきちんと整えましょう!

- ぼうし** (Hairnet): かみをぼうしの中に入れて。長いかみはまとめておこう。
- マスク** (Mask): つばやはなみずがとばないようにくちとはなをしっかりとのおう。
- 手洗い** (Handwashing): せっけんをつけてゆびのさきやあいだ手首もしっかりとあらおう。
- ハンカチ** (Handkerchief): まいにち新しいものととりかえよう。
- つめ** (Nails): ながくのびすぎていないか、まいにちチェックしよう。
- 白衣** (White coat): ボタンは上から下まできちんととめる。きたらかべなどによいかからない。

『机や身の回り』をきれいにしましょう!

※机や配膳台が汚れていると…

給食にごみが入ったり、食器を汚しちゃうかも…(>_<)

ピカピカだときもちがいいね!

★机の上を片づけて、机をふいてから給食を配膳しましょう。

(出典元: 食育フォーラム、学校給食)