



5月 給食だより

令和7年4月25日
荒川区立原中学校
校長 村松 弘一
栄養士 石井 康子
栄養士 城野 史奈

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上ることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくる頃ですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ご飯を必ず食べるようしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



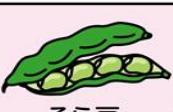
おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



アスパラガス



そら豆



たけのこ



清見



菜の花



春の野菜は苦味がある
ものが多いです。



セロリ



いちご

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

給食では、旬の食材を献立に取り入れています。4月は、筍、アスパラガス、新じゃが芋、春キャベツ、新ごぼう、新玉ねぎ、桜エビ、いちごなどです。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきましょう。

給食のお米は、普段「宮城産ひとめぼれ（特別栽培米）、萌みのり（慣行栽培米）」を出しています。

荒川区では、学校給食内容の充実を図るため、1人1回当たりの米飯給食使用量44回分（米飯給食の1/3相当量にあたる）を現物給付しています。そのお米は、令和6年度米、無洗処理済、岩手県産ひとめぼれ減農薬栽培米（農薬節減米）100%です。

中学校での給食が始まって15回ぐらい出しています。今年の1年生は、小学校に比べて喫食時間も15分と少なく、量も1.3倍と多くなっていますが、好き嫌いもなく、よく食べています。また、みんなで協力しあって早く準備しようとする姿勢が見受けられます。

昨年度に、大きい深皿を3年生用に100枚購入しました。今年も追加で購入しましたので、ゴールデンウイーク明けから、2年生にも大きい深皿で提供していきます。