

5月 給食だより

令和 8 年 4 月 27 日
 荒川区立原中学校
 校長 千葉 貴
 栄養士 石井 康子



新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--

アスパラガス そら豆 たけのこ

春の野菜は苦味があるものが多いです。

清見 菜の花

セロリ アサリ いちご

春

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す。

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7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1カ月がたちました。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。まだ、緊張と疲れから残す生徒が少し見受けられます。みんなで協力合って早く準備し、喫食時間を確保するように促しています。

この2年間で大きい深皿を全学年用意しました。今まで、お代わりしないと入らない状態でしたが、カレーライスやスパゲティなど盛り付けやすいようになりました。