

きゅうしよくだより

令和8年5月号（小学校）
昭島市学校給食共同調理場
Tel 042-541-8041



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、新しい学校生活にも、慣れてきた頃でしょうか。連休明けは、心身とも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よう。

「お弁当の日」！自分のできることにチャレンジしよう

昭島市公立小中学校では、毎年3回「お弁当の日」を実施しています。

お弁当作りをとおして、食の大切さやありがたさを学び、おうちの人と一緒に食を考える機会とすることが取組のねらいです。小学生のみなさんも「自分にできること」を考えてみましょう。（5月に「お弁当の日」の実施がない学校もあります。学校における実施日をご確認ください。）

できること① 感謝の気持ちを言葉に表す

「いただきます」と「ごちそうさま」は、食べ物の命や、食事作りに関わる全ての人に対する感謝を表す言葉です。食事を用意してくれる人に、感謝の心を伝えられるとよいですね。

できること② 栄養や彩りを考える

献立表を参考に、赤・黄・緑の3つの食品のグループをそろえてみましょう。彩りを意識すると、栄養バランスがよくなります。

できること③ 買い物に行く

家族の方と買い物に行ってみましょう！冷蔵庫にあるものを使いつつ、今旬の新鮮な食材を買い足すのがおすすめです。

できること⑤ 一品自分で作る！

おうちの方に任せきりではなく、おにぎりをにぎる、卵を焼くなど、一品自分で作れるとすばらしい！手洗いや身支度をきちんとし、取り組みましよう。

できること④ 手伝いをする

お弁当箱に詰めたり、お弁当箱を包んだりするだけでも立派なチャレンジです！

できること⑥

お弁当箱を洗う

食べ終わった後のお弁当箱を、感謝の気持ちをこめてきれいに洗いましょよう。洗ったお弁当箱はしっかりと乾かして、清潔に保管しましょよう。

5月の給食目標【食事のマナーを身に付けよう！】

食事は1人1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。

おはしは正しく持ちましょよう

上のはしを動かして
はし先で食べ物を
はさむ

姿勢をよくしましょよう

・背筋をのばす
・ひじはつかない
・足の裏を床につける

おわんは手に持って食べましょよう

小さいお皿も手に持つ

大きいお皿は手を添えて食べる

！ 食べるときに気をつけること

- ★ 食べやすい大きさにして から口に入れましょよう
- ★ 口を閉じてよくかんで 食べましょよう
- ★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょよう



調理場の様子を紹介します



調理場には、大きな釜が8つあります。みそ汁を作るときは、全校分を4つの釜を使って作っています。

ケーキ手作りしています。
4月は抹茶ケーキを作りました。