



# きゅうしょくだより 5月号

しんねんど すたーと はや いっ げつ  
新年度がスタートして、早くも一か月。

しんがっき いっ げつ た こども すこ つか で ころ かてい  
新学期から一か月经ち子供たちも少し疲れが出てくる頃かもしれません。ご家庭  
では、はやねはやおきあさ はん ころ げんき す ねが  
では、早寝早起き朝ご飯を心がけて、元気に過ごせるようにお願いします。

## きゅうしょく じかん ようす 給食の時間の様子について

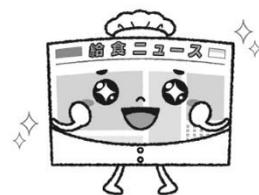
きゅうしょく じかん おも はいげん しょくじ かたづけ の3つの時間に分かれています。配膳では、どのクラスも、丁寧に手洗いをしたり、当番は身支度をしっかり整えたりして衛生的に取り組んでいます。食事の時間は、静かに食事を楽しんでいる様子が見られ、苦手なものでも、いただく命に感謝して食べようとしている児童もいます。片付けではクラスごとにごみをまとめたり、時間を守って配膳ウゴンをもどしたりすることができています。

さまざま しゅるい しょくざい ぐち げんざい  
様々な種類の食材を口にすることができる現在ですが、  
こども た 食べるものは、かていによっては決まったものになりがちです。学校給食からの情報で、食についての知識を増やして行ってほしいです。



## まい にち た きゅうしょく のぞ しょくじゅう かん まな 毎日食べる給食から望ましい食習慣を学ぼう

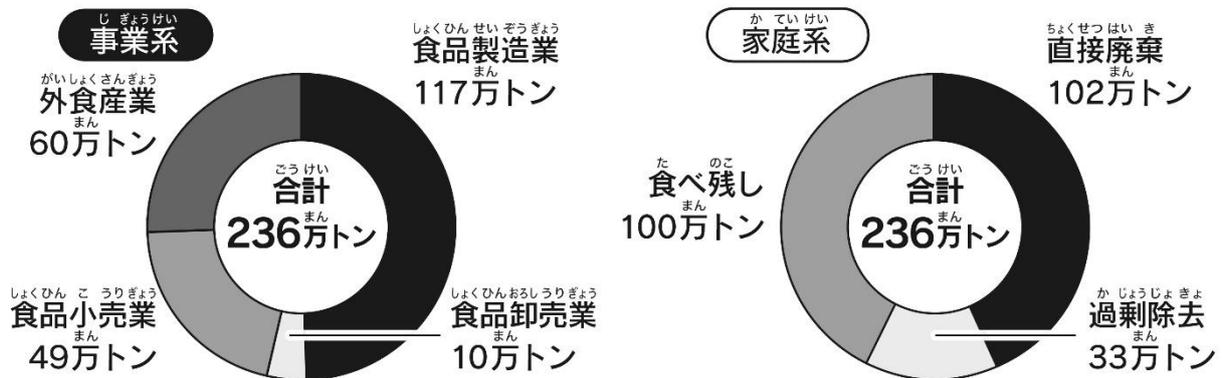
きゅうしょく えいよう しょくじ とお えいよう ちしき しょくひん さんち  
給食は、栄養バランスのよい食事を通して、栄養の知識や食品の産地のほか、  
ち いま ちいさな 郷土料理や行事食などの食文化を学ぶことができます。また、みんなで  
きょうりやく じゅん び かた いっしょ た ただ てあ  
協力して準備や片づけをしたり、一緒に食べたりすることで、正しい手洗いや  
はいげん ほうほう しょくぎ なら かた のうりやく み  
配膳の方法、食器の並べ方、コミュニケーション能力などを身につけることができます。毎日の給食を教材として、望ましい食習慣について学びましょう。



きゅーたん

# Data で見える食育 ▶▶▶ 日本の食品ロスの発生量はどのくらい？

## 日本の食品ロスの発生量の推計値(令和4年度)の内訳



農林水産省・環境省「令和4年度推計」より作成 ※端数処理により合計と内訳の計が一致しないことがあります。

2022年度(令和4年度)の食品ロスは、472万トンでした。事業系では商品の売れ残りやつくり過ぎなどが、家庭系では皮のむき過ぎや未開封食品の廃棄、食べ残しなどが原因です。5月30日は、ごみゼロの日です。みんなで協力して、食品ロスを減らしましょう。

©少年写真新聞社2025

## こまめに水分を補給しよう

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。

のどがかわく前に、こまめにとることが、水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。

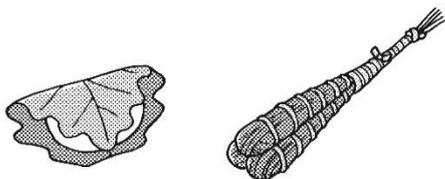


©少年写真新聞社2025

## 季節の食べ物コーナー

5月はこどもの日があり、新茶の季節です。

### 5月5日は端午の節句

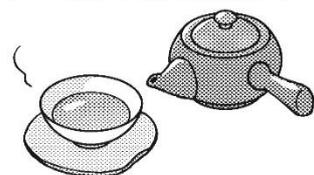


端午の節句は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて男の子の成長を祝う行事です。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄への願いが込められています。

### クイズ

緑茶と同じ原料でつくられた茶は？

- ① 麦茶
- ② 紅茶
- ③ そば茶



正解は② 紅茶です。緑茶と紅茶はどちらも茶葉(茶)を原料としています。

©少年写真新聞社2025

©少年写真新聞社2025