令和7年度5月号
郡山市立小原田小学校
2025.5.8

新学期が始まってから１カ月がたちました。新しい環境に慣れてきたところだと思いますが、楽しいゴールデンウイークが終わり、連休明けで疲れが出やすくなる時期でもあります。体調を崩さないように早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日しっかり食べて、元気に一日をスタートさせましょう。

朝ごはんをしっかり食べるといいことたくさん！

さえわたる頭脳！

ごはんやパン、めんは脳を動かすエネルギーになります。主食を食べて学習に集中しましょう！

体に元気をチャージ！

朝ごはんを食べると体温が上がり、体が目覚めます。体がお休みモードから活動モードに切りかわります。

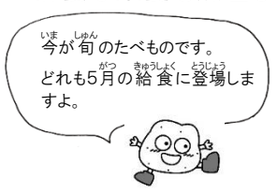
心もウオームアップ！

脳や体にエネルギーがチャージされると、心がほっとします。午前中の活動にも落ち着いて取り組めます。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

野菜、魚、果物などの自然の中で育つ食べ物には「旬」があります。旬には、さらに「走り」「盛り」「名残り」の３つの時期があるといわれます。「走り」は出始めの頃で、値段も高くなります。「盛り」が本来の「旬」で、自然のサイクルの中でもっともおいしくなり、たくさん出回るので値段も手ごろになる時期です。最後の「名残り」は終わりの頃で、時が移るのを惜しみながら旬の食べ物をいただきます。

食卓に旬を生かすと、食べ物から季節の移り変わりが感じられ、季節ごとの体調管理に必要な栄養も無理なくおいしくいただけます。



小原田小学校の給食について

給食を通してさまざまな食体験ができるように、献立内容などを工夫しています。

主食（ごはん・パン・めん）、おかず（主菜・副菜）、牛乳の組み合わせを中心とした栄養バランスのとれた完全給食です。	おかずは校内で調理しますが、ごはんとパンは「ベーカリーバンビとなき」から、めんは「釘屋商店」から届きます。牛乳は「酪王協同乳業」の牛乳です。
旬の食材を使い、行事食や郷土料理を取り入れ、日本の季節や文化を感じられる献立を立てています。とくに毎月19日の「食育の日」には、日本の伝統的な食事や福島県・郡山市の郷土料理を出すようにしています。	ごはんは、郡山産のブランド米である「あさか舞」を使用しています。毎月８日の「こおりやま『お米の日』」には、あさか舞を味わえるように白米と和食のおかずを出すようにしています。
みそ汁やすまし汁の出汁はかつお節と昆布からとっています。ラーメンのスープも鶏ガラやかつお節、昆布、野菜を使っています。	

こんな姿勢で食べていない？

今月の給食のめあては「行儀の良い食べ方をしよう」です。食べるときの姿勢や茶碗や箸の持ち方、食事中の会話など自分の様子を振り返ってみましょう。

マナーを守って食べると周りの人も自分自身も気持ちよく食事ができます。