



高砂小学校 2026年5月

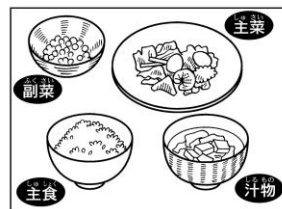
新しいクラスでの生活も3週間がたち、少しずつ慣れてきた様子がうかがえます。給食時間でも最初は前のクラスとの違いに戸惑う姿もありましたが、徐々に準備や片付けもスムーズになり、友達と楽しく会話をしながら過ごしています。

ゴールデンウィーク明けは新年度の疲れと休日のお出かけ疲れが重なり、調子が崩れやすい時期です。体調の小さな変化に気を付けながら過ごしてくださいね。

朝ごはんをしっかり食べて元気に過ごそう！

朝目覚めた時は、前日の夕飯から12時間ほどが経ち、体がエネルギーや水分を必要としています。1日を元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり和補給をしておきましょう。朝ごはんを食べることで胃腸が動き出し、咀嚼により脳目覚めははじめますよ。

「朝は食欲が出なくて食べられない…」という子もいるかと思いますが、いつもより少し早く起きてみる、汁物など食べやすいものから手を付けていくなどの工夫で朝ごはんを食べる習慣作りをしていてもらえたらと思います。

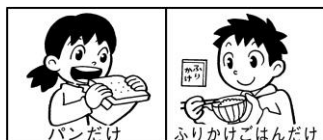
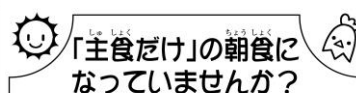


主食→ごはんやパンなど、おちにエネルギーのもとになります

汁物→足りない栄養素や水分を補います
(飲み物)

主菜→おかずの中心で、おちに体をつくるもとになります

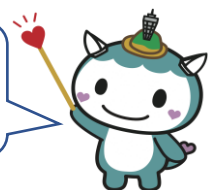
副菜→足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます



朝食を食べている人の中には、その内容が「主食だけ」場合があります。朝から元気に活動するためにも、簡単なものでよいので、卵や野菜料理などの主菜や副菜も一緒にとるようにしましょう。

調理員募集中！詳しくは学校給食課までお願いします。

電話 0466-50-8247



1年生給食スタート

20日からの給食開始に先駆けて、1年生各クラスで給食前指導をしました。「小学校の給食ってどんなものかな」という不安を少しでも和らげられたらと思い、給食当番やメニューの説明、そして牛乳の試飲とパックを開く練習もしてみました。

実際の給食開始日は給食当番さんが張りきって準備をしてくれていました。慣れるまでは難しい場面もあるかと思いますが、少しずつ慣れていき、落ち着いた雰囲気なかで食べられるようになっていくといいですね。



給食を運ぶ練習です



待つのも上手です！



サンプルを見て盛り付け確認！

1回はすっからかんになりました！



6年生が手伝いにしてくれました♪

鮭のパン粉焼き

〈材料〉

鮭(70g) 4切
塩 0.8g
こしょう 0.1g
マヨネーズ 20g
粉チーズ 2g
パン粉 20g
パセリ 2g

〈作り方〉

①鮭に塩こしょうをふる
②①にマヨネーズをぬる
③粉チーズ、パン粉、みじん切りにしたパセリを混ぜて②にまぶす
④180℃のオーブンで25分程焼く
③の工程では圧をかけるようにして密着させると焼き上がりまでしっかりくっつくので試してみてください♪



5月10日より産休をいただくことになりました。お休みをいただく間は加藤和泉先生が代替を務めます。引き継ぎをしっかりと行い、高砂小学校の給食運営に問題がないよう準備しておりますので何卒よろしくおねがいたします。

栄養士 湯川

子どもたちの成長を支える給食と一緒に作りませんか？

