



5月給食だより

2026

小美玉学校給食センター

新生活の疲れが出ていませんか？

新年度から1か月が経ち、新しい環境にも慣れてきましたか？ゴールデンウィーク明けは、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。



<p>食事</p> <p>1日3食を決まった時間に食べよう。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけよう。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かそう。</p>
---	---------------------------------------	---------------------------------------

小美玉市の認定農業者を紹介します！



＜米生産者＞
宮澤 竜也さん

宮澤さんは、小美玉市百里地区でお米作りをしています。今回提供するお米は「コシヒカリ」です。国内栽培面積の1/3を占める人気ブランド米で、炊き上がりの香りがよく、うま味・甘み・粘りのバランスがよいお米です。宮澤さんは、稲刈り後に出たもみ殻を堆肥に混ぜて田んぼに戻すことで、環境に優しいお米作りを行っています。また、収穫したお米をもみの状態で保管しており、お米の風味を落とすことなく、いつでもおいしいお米を届けられるよう心掛けています。

幼稚園・小学校は14日（木）、中学校は15日（金）に提供します。

農業について知ろう！～田んぼは水の管理人～

田んぼには、雨水を一時的に溜めることで洪水被害を軽減・防止する働きがあります。また、土の中のゴミや細菌を除去して水をきれいにする役割もあります。水を溜めた田んぼには周囲を冷やす役割もあり、畑や林よりもクーラー効果が高いと言われています。このように、田んぼはお米を育てる場所というだけでなく、多くの役割を担っているのです。

9～10月の収穫に向けて、5月は苗の準備や田植えをするので大忙しです！

食育コラム ～「食べ残し」を考えよう～

5月30日は「ご（5）み（3）ゼロ（0）」の語呂合わせから、「ごみゼロの日」に制定されています。ごみゼロの日は、ごみを減らし、再資源化を促す日です。「食べ残し」は、食品ロスの大部分を占めていて、まだ食べられるのにごみとして処分されています。給食で残しているものはありますか？

給食の食べ残しはどれくらいあるの？

1日1人当たり：約70g
 小美玉市の1日分：約270kg

大きめの卵1個分
 卵3860個分

苦手な食材は残してもいいの？

苦手な食材を一口も食べずに残していませんか？残してしまうと、みなさんの体の成長に必要な栄養素がとれなくなってしまうので、まずは一口でもいいので食べてみましょう。

給食で残りが多い食材はなに？

給食で残りが多い食材は、「野菜」と「魚」です。どちらも、体をつくるために必要なもの、その手助けをしてくれるもの、そして生きるために必要な栄養素が詰まっています。

野菜と魚の栄養素

野菜

ビタミンC・・・皮膚や血管、骨を丈夫にするために役立つ

ビタミンB1・・・糖質をエネルギーに変えるために必要

カリウム・・・体の水分調整をする

カルシウム・・・歯や骨をつくり、丈夫にする

鉄・・・全身に酸素を運ぶ赤血球をつくるために必要

魚

たんぱく質・・・皮膚や筋肉をつくるもとになる

DHA・・・集中力・学習能力をアップさせる

ビタミンD・・・カルシウムの吸収を助ける

食べ物や作ってくれた人への感謝の気持ちも忘れずに、まずは一口チャレンジしよう！