



令和8年度5月  
里学校給食センター



こんげつ きゅうしょくもくひょう  
**今月の給食目標**

・マナーに気をつけて楽しく食事をしよう

こんな姿勢で食べていない？



体を横に向ける

ひじをついて食べる

足を床につけない

**きちんと前を向く**  
好感度アップ!  
茶わんやおわんを  
手にもって食べる  
スプーンを使わずに  
はしとわんで食べる  
和食スタイルの基本だよ!

**正しい姿勢で食べよう**

**背すじを伸ばす**  
食べ物がすっと  
体の中を通って、  
消化もよくなるよ!

**つくえと体は  
にぎりこぶし1こぶん  
くらいはなす**  
腕とひじがちょうど動き  
やすい幅になるね!

**足を床につける**  
かむときに力が入りやすく  
なるよ。骨盤も立つわ!

けんこう いじ がくりよく  
**健康維持と学力アップのカギは、早寝・早起き・朝ごはん!**

きゅうしょく た べんきょう じかん  
**給食は「食べる勉強の時間」です**



給食時間は、ただ単にお昼ごはんを食べるための時間ではありません。その日の献立や食材について、「どんな食べ物なのか」を実際に自分の目と口(舌)で、しっかり味わいながら学ぶ時間です。

こどもたちの「味覚」を育てるために

味覚は、離乳期に始まる食体験によってつくられていきます。味覚には、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つの基本の味があります。このうち、本能的に子どもが好む味は甘味、塩味、うま味ですが、その他の味は、食事という毎日の体験で学習し、覚えていく味と考えられています。そのため給食では、いろいろな味に出会う機会をできるだけ、たくさん提供していくことを心がけています。学校給食では、子どもたちの味覚を育てるために次のことに配慮しています。ご家庭でも参考にしてください。

てづく うすあじ ころ  
**1. 手作りとう薄味を心がけています**



食品本来の味が分かり、食塩の取り過ぎを防ぐために手作りとう薄味を心がけています。市販の加工済み食品は、味付けを大人向けに強めにしているものが多いので、ご家庭で利用するときには食塩の取り過ぎに注意しましょう。

おとな た  
**3. 大人がおいしそうに食べましょう**



周りの大人がおいしそうに食べていれば、子どもは「おいしいのかな…」と興味をもちます。また給食時間に先生やお友だちと楽しく食べることで、新しい食べ物や知らない料理に関心をもち、「食べてみようかな…」とチャレンジする意欲が生まれてきます。



しゅん あじ  
**2. 旬のおいしさを味わいましょう**

子どもたちが、まだ食べたことのないものや、知らない食べ物が多いは当たり前です。だからこそ、できるだけ本物のおいしい味のする、採れたての野菜や果物、魚などの旬の食材をぜひ食べさせてあげたいと考え、給食に取り入れています。子どもの味覚は正直ですから、おいしければ必ず食べます。

こどもの成長とともに食の幅を広く豊かに

成長とともに、楽しい雰囲気の中でさまざまな食べ物や料理にふれて、興味・関心をもち、食べられるものの幅が広がっていくことは、その子の人生をより豊かなものにしていきます。