

# 給食だより

令和8年5月7日  
松戸市立第一中学校

何かと変化が多く慌ただしい3月・4月が過ぎ、風薫る5月がやってきました。今月は創立記念日や体育祭などイベントが盛りだくさんです。進級してひと月、環境が変わったことによる疲れが出てくる時期でもあります。食事と休養をしっかりとして、充実した5月にしましょう。

## 五月病を予防するために



五月病（ごがつびょう）は、新しい生活に適應する際、心や体がついていけないことが大きな要因だと言われています。正式な病名ではないのですが、体調不良や睡眠障害、イライラするなど心身に症状があらわれます。

予防のために一番大切なのは、生活リズムを整えること。ゴールデンウィークのような長期休みで睡眠時間や食事時間が乱れてしまうと、気持ちが不安定になりがちです。就寝時間、起床時間、食事時間を整えて、規則正しい生活を送ることで、気持ちも穏やかに整えましょう。

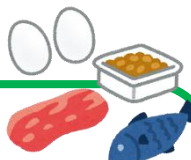
家族や親しい人とリラックスして会話をする時間を持ったり、軽い運動なども効果的だそうです。散歩がてら、日差しを浴びる機会を作るのもよいですね。

## 【5月病予防に効果的な栄養素は？】

心身を整えることが第一なので、即効性のある栄養素はありませんが、症状の緩和が期待できる栄養素をいくつかご紹介します。

### たんぱく質

脳内ホルモンや神経伝達物質の材料になり、精神を安定させるセロトニンを作りやすくします。3食に分けて取り入れるとより効果的です。



### ビタミンB6、B12

セロトニンを合成したり、自律神経を安定させるのに効果的です。ナッツ、にんにく、アボカドなどに入っています。



### ビタミンC

ストレスを和らげたり、免疫力を上げるのに役立ちます。いちご、キウイフルーツ、かんきつ類などの果物や、野菜に多く含まれます。



## 5月 主な野菜の産地

にんじん	千葉 徳島	もやし	栃木
じゃがいも	鹿児島 長崎	ほうれん草	千葉 茨城 栃木
玉ねぎ	佐賀 和歌山	小松菜	千葉 埼玉
長ねぎ	千葉 茨城	大根	千葉 茨城 北海道
キャベツ	千葉 愛知 茨城	ブロッコリー	千葉 愛知 茨城

## 1年生の給食が始まりました

4月16日(木)から、1年生の給食が始まりました。前日には、食堂の利用の仕方について学級担任、副担任からレクチャーを受け、万全の態勢で当日を迎えました。今年の1年生はたくさん食べて元気いっぱい。まだ給食開始から10日足らずですが、慣れないながらも慎重にトレーを運び、今のところ事故なく、友達との会食を楽しんでいます。

## 食べきれるかな？

小学校より量が多い中学校の給食を今日もペロリ

## 開始前のレクチャー

給食のながれを説明



テーブルの配置を確認



実際に見てみよう！



3年生も  
きれいに食べていました

5月12日(火)には、PTA広報の担当の方が給食の様子を取材にみえます。食堂で写真を撮影されますが、特別なことはなにもありません。いつも通り落ち着いて行動してください。

## 5月の給食について

🎌 **5月11日(月) 創立記念日** 「赤飯」「すまし汁(祝なると入り)」「紅白白玉」  
一中80周年のお祝いの気持ちを込めて

🎌 **5月20日(水) 体育祭前日** 「カツ(勝つ!) サンド」

みんな頑張り！

🍊 柑橘類は、業者さんと相談しながらその時期に合ったおいしい品種を選びます 🍊