



きゅうしょくだより

令和 8 年 4 月 30 日
荒川区立峡田小学校
校長 松本 典之
栄養教諭 馬場 みき
栄養士 保坂 早紀

新緑がまぶしく、さわやかな風が心地よい季節です。子どもたちも新しい環境に少しずつ慣れ、元気いっぱいに過ごしていることと思います。この時期は、旬の食材が豊富に出回る季節でもあります。給食では、春から初夏にかけておいしくなる野菜や果物を取り入れ、季節を感じられる献立を心がけています。

また、食育の一環として、食べ物がどのように育ち、食卓に届くのかを知ることや、バランスよく食べることの大切さについても伝えていきます。さまざまな食材に触れ、味わう経験を通して、「食べることが楽しい」と感じられるよう支援していきたいと思っています。



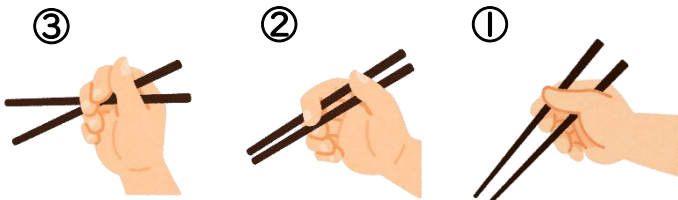
食事のマナーを身に付けよう

人と食事をする際には、その場にいる人の誰もが気持ちよく、楽しく過ごしたいものです。そのためには、食事のマナーを守ることが必要になります。

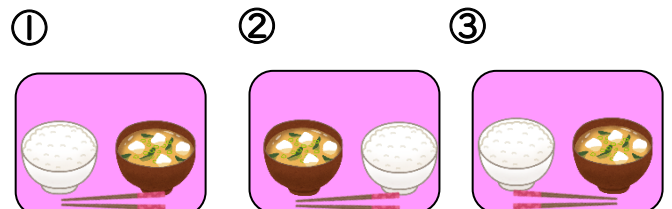
食事のマナーには、食事をする姿勢、箸の持ち方、食器の持ち方、話題、声の大きさなどがあります。5月は、食事のマナーに気を付けながら給食を食べます。ぜひご家庭でもマナーについて話題にしながら食事をしてみてください。ご協力をお願いします。

給食マナークイズ

正しい箸の持ち方は、どれでしょう？



正しい食器の置き方は、どれでしょう？



給食の時間中に、正解を教えます！どれが正しい持ち方か、置き方か、調べてみてください！

成長期に必要なカルシウムをとろう

成長期にあたる小・中学生は、成人とくらべて、骨の成長が盛んな時期です。丈夫な骨や歯をつくるためには、カルシウムを十分にとることが大切です。成長と共に骨量が増えるこの時期に骨を強くしておくことで、将来、骨粗しょう症になりにくくなります。

またカルシウムは、筋肉の収縮や神経を安定させる役割もあります。心身共に健康に成長するために、毎日の食事でカルシウムをしっかり取るように心がけましょう。



1日にとりたいカルシウム量 (mg)

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳	15～17歳
男子	600	650	700	1000	800
女子	550	750	750	800	650

©少年写真新聞社2026

～ 4月の給食 ～

新しいクラスや環境の中でも、楽しく給食を食べています。



4月9日 1年生初めての給食！
あっという間に食べてしまいました！



4月15日 第二校舎開校式
お祝いの意味を込め、赤飯を炊きました。



4月20日 じゃがいものハニーサラダ
峡田小学校で大人気のメニューです。



4月22日 野菜たっぷり「のっぺい汁」
も「汁がおいしい～」と、だしの味を感じていました。



4月24日 1年に1度、生のたけのこを使った「たけのこごはん」です。



4月27日 カレイの煮つけは、魚屋さん
がとてもおいしい魚を届けてくれました。