

5月 給食だより



荒川区立第四峡田小学校
令和7年4月30日
校長 宮原 典子
栄養士 酒泉 広子

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。各学級では、給食の準備や配膳、後片付けなどに協力して取り組んでいる子供たちの様子が見られます。

この時期は、体が暑さに慣れていないため、急に気温が上がると体調を崩してしまうことがあります。新しい環境への疲れも出てくる頃ですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

☆朝ごはんを食べて脳に栄養を!☆

朝ごはんは栄養素を補給する他、体温を上げたり、五感を刺激して体を目覚めさせたり、脳の働きを活発にしたりする働きがあります。

〈朝ごはんの働き〉

体温を上げる  体温を上げて体を活動的にします。	五感を刺激する  視覚・嗅覚・味覚などの五感を刺激して、体全体を目覚めさせます。	脳の働きを活発にする  脳のエネルギー源が補給され、脳の活動が活発になります。
--	--	---

〈朝ごはんを食べる習慣を身に付けることから始めましょう。〉

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を摂りましょう。



食欲がないときは、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にミネラルを摂ることができます。

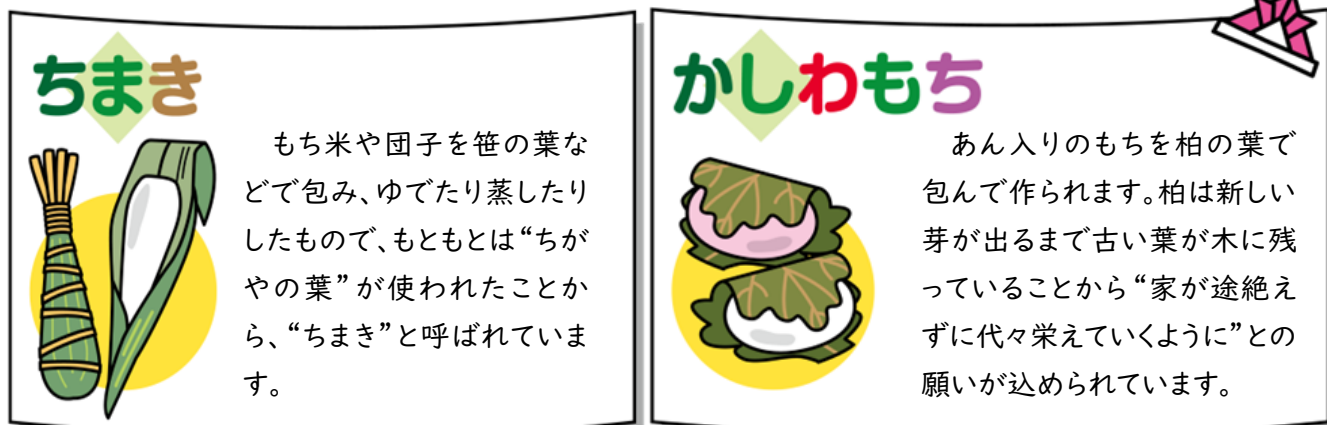


〈食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。〉



☆5月5日端午の節句☆

5月5日は「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。端午の節句では、五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。



☆5月の給食目標…好ききらいしないで食べよう☆

5月の給食目標は、「好ききらいしないで食べよう」です。食べ物には、それぞれ体に必要な栄養素が含まれています。好きなものを好きなだけ食べていると、栄養が偏ってしまうことがあります。様々な食べ物を食べることができるように、少しずつチャレンジしていきましょう。

- 好きな味付けや調理方法で食べてみましょう。
- まずは一口からチャレンジしてみましょう。
- 家族や友達、先生などと一緒に食事をするを楽しみましょう。



☆5月の献立について☆

7日(水) 端午の節句献立(新たけのこのすまし汁)

「たけのこ」は竹の若い芽を食べる野菜です。たけのこは大きく真っすぐに成長することから、子供の健やかな成長を願って、お祝い料理に取り入れられてきました。

16日(金) 運動会応援献立(スタミナ焼き肉丼)

運動会前日の給食では“力を発揮することができますように”という気持ちを込めて、「スタミナ焼肉丼」をいただきます。

26日(月) 世界の料理 アメリカ合衆国(ジャンバラヤ)

「ジャンバラヤ」はスペインのパエリアに起源があるといわれています。肉や野菜、ごはんを炒めてスパイスなどで味付けした料理です。

27日(火) 郷土料理 高知県(かつおめし)

かつおをしょうゆと砂糖で甘辛く煮て、炊き立てのごはんに混ぜた、高知県の郷土料理です。土佐の漁師町で昔から伝わる家庭料理です。