



5月 給食だより

きゅうしよく



令和6年 5月8日
江戸川区立一之江第二小学校
校長 木村 紀朗
栄養士 井田 紗也子

生活リズムを見直そう

新緑が目に鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、ぜひ生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

給食は残さず食べなくちゃいけないの？



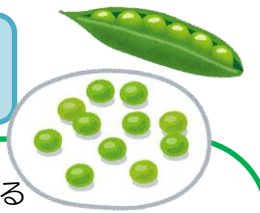
学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」をもとに、考えられています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう、食材や調理方法を工夫して提供しています。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができまので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心掛けましょう。苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

ご自宅でも毎月配布される献立表を見ながら、日頃の給食について話していただけたらと思います。またホームページに毎日の給食を掲載しますので、あわせてご覧ください。



16日(木) 1年生 グリンピースのさやむき体験



16日(木)の1時間目に、1年生でグリンピースのさやむき体験を実施する予定です。現在よく売られているグリンピースは、さやから取り出して冷凍保存されているものが多く、さやがついた状態で触れる機会は少ないのではないのでしょうか？普段の学校給食のグリンピースも冷凍品を使用していますが、今回は八百屋さんからさやつきのグリンピースを持ってきていただきます。給食時間にも少しずつ慣れてきた1年生に、給食調理のお手伝いをしてもらうと同時に、グリンピースはどのように育てているか、さやの中にはグリンピースがどのくらい入っているのか、実際に体験しながら学ぶ時間にしたいと考えております。当日むいてもらったグリンピースは、グリンピースごはんとして提供します。子どもが苦手な食材の1つとされることも多いですが、ぜひ一口でも食べてみてください。

献立：グリンピースごはん、大豆とひき肉の小判焼き、ハムと小松菜のからし和え、豆腐とわかめのかきたま汁

5月の注目献立



17日(金) 静岡県特産品献立

桜えびのかき揚げ丼、さつま揚げのあえもの、鶏ごぼう汁、甘夏みかん

静岡県特産品献立では、桜えびを使ったかき揚げ丼を提供する予定です。桜えびが日本で1番収穫されている場所は、静岡県の駿河湾という場所です。収穫時期は春と秋の年2回あり、春は3月下旬から6月上旬で盛んになります。桜えびは、カルシウムが多く含まれている食材です。

31日(金) 埼玉県郷土料理献立

かてめし、ゼリーフライ、小松菜とちくわのごま酢醤油、油揚げとねぎのみそ汁

『かてめし』は秩父地方を中心に親しまれている料理です。米の生産が比較的少ない地域では、米を主食にすることが難しかったそうです。そのため、かさ増しとして大根や芋などを味付けして米と混ぜた料理が生まれました。

『ゼリーフライ』は、行田市という場所の茶屋の店主が考案した料理と言われていいます。小判のような形が、お金の銭に見えることから、銭フライという呼び方が変化し、ゼリーフライとなりました。

