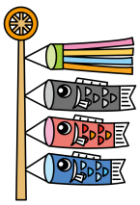
5月 給食だより



令和７年５月１日
南葛西第二小学校

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。５月は１年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくる頃ですので、睡眠をしっかり取って体調を整え、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れ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多く含む物を！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがお勧めです。水分と一緒にビタミンやミネラルを取ることができます。

食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

～５月の献立～

八十八夜

１日　豆乳抹茶プリン

５月１日は、八十八夜です。八十八夜は、立春から８８日目にあたり、「夏も近づく八十八夜…」と茶摘みの歌にもあるように、春から夏に移り変わる節目でもあります。

また、この頃に摘んだお茶は、うま味も香りも最高の物で、昔から八十八夜に摘んだお茶を飲むと長生きすると言われています。

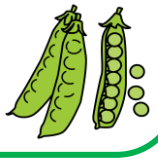
給食では、抹茶を使って豆乳抹茶プリンを作ります。

旬の食材

12日　美生柑（みしょうかん）

美生柑は熊本県旧河内町（くまもとけんきゅうかわちまち）で偶然発見された品種と言われています。その後、愛媛県の旧御荘町（きゅうみしょうちょう）で盛んに作られるようになり、美生柑と名付けられました。河内晩柑（かわちばんかん）とも呼ばれます。

ほんのり甘く、さわやかな風味が特徴です。

15日　グリンピースご飯

グリンピースは、春から初夏にかけて旬を迎えます。ほのかな甘みと、ほくほくした食感が特徴です。