

5月給食たより

令和8年4月30日
江戸川区立西小岩小学校
校長 小林 美弥子
栄養教諭

給食が始まり1か月が過ぎようとしています。給食当番にも慣れ、給食時間も落ち着いて食べることができるようになってきました。

給食は、個人差もありますのでクラスでの配慮もしていますが、全員に配りきった量が1人分です。卒業するまでに給食を通して、ぜひ自分が食べる量・栄養バランスを体で覚えてもらえればと思います。

連休もあり、4月からの新しい環境で疲れが出やすくなります。ご家庭では十分な睡眠・休養をとり、1日の原動力である朝ごはんをしっかり食べてくるようにしていただければと思います。

5月の給食目標

配膳の仕方を覚えよう



和食には、正しい食器の置き方があります。“ごはんは左側、汁物は右側、はしはその手前、おかずはごはんや汁物の向こう側に置く”です。西小岩小学校では、給食の時間に言葉かけや、給食メモを配信して、正しい食器の位置で食事ができるよう指導を行っています。楽しい食事のために一緒に食べている相手にも配慮することも大切なことです。家族や友達との楽しい食事のためにも、普段から心がけてみてください。



給食室前の掲示について

給食室前に毎日の給食室の様子を更新中です。ぜひ、見てみてください。



朝ごはんを食べましょう

5月30日に、にしこいまる☆フェスタが行われます。それにともない、5月18日からは運動会特別時程となり、練習も本格的に始まります。暑さと疲れに負けない体を作るために、「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣づけるようにしましょう。朝ごはんを食べると体温が上がるため、体が動くようになるだけでなく、脳にもエネルギーが補給されるため、頭のはたらきもよくなります。



<p>朝から元気くん</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝は早めに起きる 朝ごはんはしっかり食べる トイレですっきり! 	<p>VS</p>	<p>朝からへるおくん</p> <ul style="list-style-type: none"> 寝坊ばかり 朝ごはんはぬき 便秘 夜食を食べる 夜遅くまで起きている
--	-----------	--

一人でもできる手軽な朝ごはんのヒント

- ★コーンフレークと牛乳
 - ★食パンにハム(ジャムまたは卵)
 - ★食パンにチーズをのせてチーズトースト(ピザソースをぬればピザトースト)
 - ★みそ汁に落とし卵やごはんを入れる(雑炊も)
 - ★みそ汁にわかめなどを加える
- 前日にゆで卵を作っておくと便利です

脳の栄養になる炭水化物を忘れずに!



※果物を添えるときさらにいいです。

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、よくない日とされていました。そこで、災いをはらうために菖蒲やよもぎを使っていました。それが日本に伝わり、菖蒲湯などの風習が生まれました。

端午の節句には、ちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったものです。西小岩小学校では、1日(金)に「端午の節句メニュー」として、中華まぜごはんなどの中華メニューを出します。ご家庭でも端午の節句についてお子様と話題にしてみてください。



2年生グリンピースのさやむき体験について

グリンピースは、さやえんどうの一種で、実の部分を食べる食材です。カロテンやビタミンC、食物繊維が多いのが特徴です。冷凍食品や缶詰などにも加工されていますが、この旬の時期にとったばかりのグリンピースは1番おいしいので、豆ごはんやスープなど、色々な料理で食卓に取り入れてみてください。

また、8日に旬のグリンピースのさやむき体験を2年生で行います。旬の野菜やよい所を栄養教諭から伝え、その後さやむき体験を行います。そのグリンピースをミートソースとグリーンサラダに使います。この体験をきっかけに、グリンピースや旬の野菜を好きになってもらえたら嬉しいです。



にしこいまる☆フェスタ応援献立について



5月30日に、にしこいまる☆フェスタが開催されます。そこで、前日の29日に、給食でもにしこいまる☆フェスタ応援献立として、「“勝つ”カレーライス」を出します。みんなが練習してきた全てを出し切れるよう、トンカツ入りのカレーライスで、給食からも応援していきたいと思います。また、この時期にきれいに花を咲かせるあじさいをイメージしたあじさい寒天ゼリーも出します。カツカレーライスを食べた後にさっぱり食べられる人気のデザートです。



今月の給食

旬の食材

魚介:さば さわら きびなご かつお あさり あじ しらす わかめ

野菜:グリンピース さやいんげん アスパラガス 新じゃがいも 新たまねぎ
新にんじん たけのこ どうもろこし キャベツ など

果物:オレンジ 清見オレンジ 河内晩柑

行事食

端午の節句献立: 中華まぜごはん 牛乳 大豆とじゃこの揚げ煮 中華サラダ
中華風たまごスープ

にしこいまる☆フェスタ応援献立: カツカレーライス 牛乳 わかめサラダ あじさい寒天

教科コラボ給食

2年生生活科 グリンピースのさやむき(ミートソースとサラダにグリンピース使用)
スパゲティミートソース・牛乳・グリーンサラダ・おからクッキー

