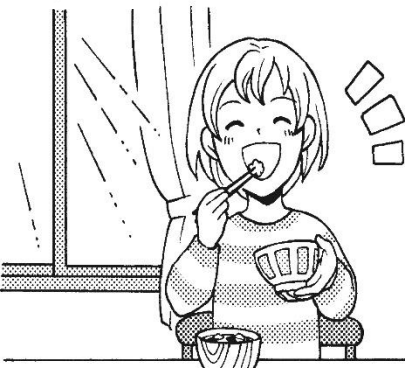


給食だより 5月

令和5年4月28日
足立区立北三谷小学校
校長 村松 治
栄養士 丸 朋子

もう5月も目の前だというのに、まるで冬に戻ったかのように寒くなる日があります。寒暖差の激しい日が続くと、大人も子どもも体調を崩しやすくなります。また、大型連休などは生活リズムが変わりがちです。休み明けも変わらず、元気に学校生活を送るために、早起き、早寝、それから1日3回の食事をしっかりと食べることを心がけましょう。

1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

こどもの日

5月5日は端午の節句です。邪気をはらうとされる菖蒲湯に入り、無病息災を願います。武家社会では、「菖蒲」を「尚武」にかけて、男の子の誕生と成長を祝う節句となりました。戦後、世界中で子どもの人権や福祉向上を求める活動が活発になり、日本では5月5日が子どもの幸福や成長を願う「こどもの日」となりました。



5月2日 (火)

八十八夜

おちやの蒸しパン

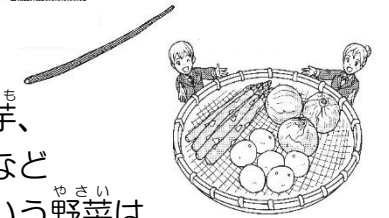


夏も近づく八十八夜♪という歌を知っていますか？立春から数えて88日目、種まきや茶摘みの始まりです。この日に摘んだ新茶を飲むと病気になるとも言われています。

5月19日 (金)

野菜の日給食

新ごぼうと鶏肉のごはん

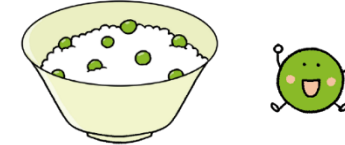


新じゃが芋、新玉ねぎなど新〇〇という野菜は、どの野菜もやわらかく、とってもみずみずしい！！新ごぼうは特に香りが高く、サラダや煮物にぴったり！シチューに入れても美味しいです。

5月26日 (金)

旬を味わう給食

ピースごはん



5月は、旬のグリーンピースを使ったピースごはんが登場します。この時季に出回るグリーンピースは、香りあって、もっともおいしいといわれています。

☆ひと口目は野菜から☆

ひと口目は野菜から食べよう！！給食ではあだちベジタライフの取組を行っています。これは、子どもの頃から健康的な食習慣を自然に身に付けてほしいと考えているからです。野菜が苦手な人もいますがおもいますが、少しずつチャレンジしてみしましょう。

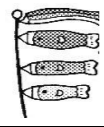


保護者のみなさまへ

子どもたちは、午前中から勉強や運動でたくさんのエネルギーを使います。子どものエネルギー消費は大人より速く、20分休みには「お腹が空いた」と言っている子も見かけます。朝ごはんを食べないと授業に集中できず、体を動かす力が出ません。これからは体育学習発表会の練習も増え、体を動かす機会も増えます。早めに起きて、「朝食を食べること」を習慣づけてください。



こまめに水分補給



5月の給食予定献立表



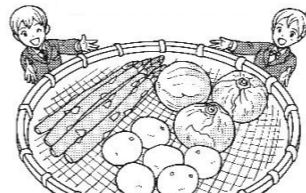
| 日 | 曜 | 飲み物 | 献立名 | 赤血や肉になる | 黄熱や力のもとになる | 緑体の調子をととのえる | 一口メモ |
|----|---|-----|---|--|--|---|-----------------------------------|
| 1 | 月 | 牛乳 | ガーリックトースト、クリームシチュー ミックスサラダ | 牛乳、鶏肉、ベーコン、豆乳、生クリーム、 白いんげんビュレ、 サラダチーズ | 食パン、バター、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖 | にんにく、パセリ、玉ねぎ、 にんじん、ぶなしめじ、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン | 5月の給食目標は、みなりをきちんと整えよう！です。 |
| 2 | 火 | 牛乳 | ソース焼きそば、中華あえ、 お茶の蒸しパン | 牛乳、豚肉、たまご | 蒸し中華めん、油、三温糖、 ごま、ごま油、小麦粉、 バター、甘納豆(あずき) | キャベツ、もやし、にんじん、 玉ねぎ | 今日は八十八夜。この日に摘んだお茶は長生きのもとといわれています。 |
| 8 | 月 | 牛乳 | ごはん、骨太ふりかけ、肉じゃが ごま酢あえ | 牛乳、ちりめんじゃこ、 粉かつお、塩昆布、豚肉、 生揚げ、ツナ | 米、ごま、砂糖、じゃがいも、 ごま | 玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、 グリーンピース、こまつな、 キャベツ、もやし、こんにゃく | 毎月8日はかむかむデー！よく噛んで食べよう。 |
| 9 | 火 | 牛乳 | きな粉揚げパン、ポークビーンズ ごまツナサラダ | 牛乳、きな粉、大豆、 いんげんまめ、豚肉、ツナ | コッペパン、油、砂糖、 じゃがいも、ごま油、ごま | にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、 キャベツ、こまつな | きな粉は大豆製品です。乾燥させて炒った大豆をすりつぶして作ります。 |
| 10 | 水 | 牛乳 | 高菜チャーハン、ワンタンスープ りんご | 牛乳、豚肉、たまご、 鶏肉 | 米、ごま、ごま油、 ワンタン | たかな漬、長ねぎ、にんじん、 もやし、えのきたけ、 りんご | 配膳中は静かに過ごしましょう。 |
| 11 | 木 | 牛乳 | 山菜うどん、ちくわの抹茶揚げ ごまあえ | 牛乳、鶏肉、油あげ、 焼きちくわ | うどん、小麦粉、油、 ごま、砂糖 | わらび、ふき、竹の子、干し椎茸、 にんじん、こまつな、 キャベツ、もやし | 山菜うどんには、春の山菜のわらびとふきが入っています。 |
| 12 | 金 | 牛乳 | ごはん、鯖のごまみそ焼き 切干大根の煮物、若竹汁 | 牛乳、さわら、みそ、 油あげ、豆腐、 カットわかめ | 米、練りごま、ごま、砂糖 | 切干しだいこん、にんじん、 干し椎茸、さやいんげん、 竹の子、長ねぎ | 切干大根は大根を干して水分を飛ばし、長期保存を可能にしています。 |
| 15 | 月 | 牛乳 | チキンカレーライス、シュリンプサラダ | 牛乳、鶏肉、豚レバー、 ひよこまめ、粉チーズ、 えび | 米、じゃがいも、油、 バター、小麦粉、砂糖、 オリーブ油 | 玉ねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン | 「シュリンプ」とは「えび」のことです。 |
| 16 | 火 | 牛乳 | ココアパン、白身魚の香草焼き ジャーマンポテト、ABCスープ | 牛乳、バス、ベーコン | ココアパン、マヨネーズ、 じゃがいも、オリーブ油、 マカロニ | にんにく、玉ねぎ、ホールコーン、 パセリ、にんじん、 セロリー | 和食の献立です。はしの使い方に気を付けましょう。 |
| 17 | 水 | 牛乳 | 豚キムチ丼、ごぼうチップサラダ 清美オレンジ | 牛乳、豚肉、豚レバー | 米、押麦、ごま油、ごま、 でんぷん、油、砂糖 | 白菜キムチ、ぶなしめじ、 玉ねぎ、もやし、にんじん、 長ねぎ、にら、キャベツ、 きゅうり、ごぼう、清見オレンジ | ごぼうの香りかいてみましよう！いい香り楽しんでください。 |
| 18 | 木 | 牛乳 | ごはん、さばの香味焼き、三色あえ 豆乳汁 | 牛乳、さば、油あげ、 豆腐、みそ、豆乳 | 米、砂糖、ごま、 じゃがいも | しょうが、にんにく、ねぎ、 にんじん、もやし、キャベツ、 えのきたけ | 山菜うどんには、春の山菜のわらびとふきが入っています。 |
| 19 | 金 | 牛乳 | 【野菜の白】 新ごぼうと鶏肉のごはん じゃが芋のそぼろ煮、酢のもの | 牛乳、鶏肉、油あげ、 豚肉、生揚げ、ツナ | 米、油、砂糖、じゃがいも、 でんぷん | しょうが、ごぼう、にんじん、 玉ねぎ、干し椎茸、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、しらたき | 今月の旬の野菜は「新ごぼう」みずみずしい野菜の季節ですね。 |
| 22 | 月 | 牛乳 | ごはん、焼きししゃも、ひじきの煮物 親子煮 | 牛乳、ししゃも、ひじき、 油あげ、大豆、鶏肉、 たまご | 米、油、砂糖、じゃがいも | にんじん、玉葱、こまつな、 いとこんにゃく | ししゃもは頭からまるごと食べてみましょう！ |
| 23 | 火 | 牛乳 | ミートドッグ、洋風煮 フルーツヨーグルトバナナ | 牛乳、レンズまめ、 豚肉、豚レバー、ピザ チーズ、ベーコン、 ヨーグルト | コッペパン、油、小麦粉、 砂糖、じゃがいも、はちみつ | 玉ねぎ、にんじん、にんにく、 キャベツ、セロリー、 こまつな、バナナ、みかん缶、 パイン缶 | 給食のスープや牛乳をしっかり飲むことも水分補給になります。 |
| 24 | 水 | 牛乳 | シーフードピラフ、チーズオムレツ 野菜スープ | 牛乳、いか、えび、 ウィンナー、たまご、 鶏肉、大豆、 サラダチーズ、豚肉 | 米、オリーブ油、油、砂糖 | にんじん、玉ねぎ、エリンギ、 ピーマン、パセリ、 キャベツ、こまつな | チーズは乳製品。牛乳を発酵させて作っています。 |
| 25 | 木 | 牛乳 | しょうゆラーメン、わかめと春雨のサラダ マーブルケーキ | 牛乳、豚肉、 カットわかめ、豆乳 | 蒸し中華めん、砂糖、油、 ごま油、はるさめ、ごま、 小麦粉 | にんじん、ホールコーン、 もやし、こまつな、長ねぎ、 きゅうり | 今日のマーブルケーキは牛乳や卵を使わずに作っています。 |
| 26 | 金 | 牛乳 | ピースごはん、きびなごのから揚げ 磯あえ、沢煮椀 | 牛乳、きびなご、のり、 鶏肉、豆腐 | 米、もち米、でんぷん、 小麦粉、油 | グリーンピース、しょうが、 キャベツ、こまつな、 もやし、にんじん、 ホールコーン、ごぼう、 だいこん、長ねぎ | ピースごはんのピースはなんのピースでしょう？ |
| 29 | 月 | 牛乳 | ごはん、キムムッチ いかと大豆のチリソース、ナムル 春雨スープ | 牛乳、のり、いか、大豆、 鶏肉、豆腐 | 米、ごま油、ごま、砂糖、 でんぷん、油、はるさめ | にんにく、しょうが、長ねぎ、 玉ねぎ、もやし、こまつな、 にんじん、えのきたけ | 韓国語でキムは海苔、ムッチはあえ物という意味だそうです。 |
| 30 | 火 | 牛乳 | セサミトースト、グリーンシチュー ポテトのバジルサラダ | 牛乳、鶏肉、豆乳、 白いんげんビュレ、 粉チーズ | 食パン、砂糖、バター、 ごま、練りごま、 じゃがいも、油、小麦粉 | 玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、 きゅうり、ホールコーン、 にんにく、バジル、 レモン果汁 | グリーンシチューの緑色はグリーンピースでつけています。 |
| 31 | 水 | 牛乳 | こまつなそぼろ丼、どさんこ汁 冷凍みかん | 牛乳、たまご、ツナ、 油あげ、豚肉、 カットわかめ、みそ | 米、砂糖、油、ごま油、 じゃがいも、バター | こまつな、だいこん、 にんじん、長ねぎ、 ホールコーン、みかん | ずいぶん暑くなりました！上手に水分補給、栄養補給をしましょう。 |

今月の給食目標

「身なりをととのえましょう」

- ・白衣、ぼうし、マスクをきちんと身に付ける。
- ・当番の白衣は毎週末に持ち帰り、洗濯をして月曜日に持ってくる。

☆食べ物扱うときは、まず身なりから整えよう☆



今月の平均エネルギー 596kcal
今月の平均タンパク質 25.1g

*一部献立を変更することがありますのでご了承願います。