

給食たより



家庭数配付

2026年4月28日
川崎市立井田小学校

新緑が目に鮮やかな季節となりました。

1年生もだんだんと給食に慣れてきたようで、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。初日にはカレーを食べ、近くの子と顔を見合わせて、「おいっ!」とニコニコ食べる表情に、こちら嬉しい気持ちになりました。

もうすぐゴールデンウィークに入りますが、5月は運動会もあります。元気に運動会に参加できるように、食事・睡眠・運動の3つを意識して、生活リズムを整えましょう。

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>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

月刊『学校給食』

給食レシピ紹介



4月の新献立から紹介します。シンプルな味付けですが、のりのうま味と風味で野菜がばくばくと進む一品です。

< 鯖煮あえ >

【材料 (約4人分)】

キャベツ	220g (約1/4玉)	しょうゆ	小さじ2
もやし	120g	きざみのり	2g
小松菜	70g (約2株)		
ゆで塩	適量		

【作り方】

- ① キャベツは短冊切り、小松菜は2cm長さに切る。
- ② キャベツ、もやしを茹でる。小松菜は別で塩茹でし、色止めのため水冷する。
- ③ 野菜の粗熱がとれたら水気を絞る。(しっかり絞ると、味がぼやけにくいです。)
- ④ ボウルに③の野菜としょうゆ、きざみのりを入れて和える。

※ 野菜は茹でる代わりに、電子レンジ加熱でもOKです。

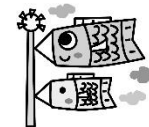
※ 給食では、衛生的に調理するために、加熱しながら和えています。

5月の給食



行事食 1日(金)「こどもの日」

たけのこごはん(ごはん) ぶりのたつた揚げ
みそ汁 かしわもち 牛乳



新献立 13日(水)「はなまるスープ」

なると、豆腐、とり肉、野菜を使った、だしと素材のうま味を生かしたスープです。なるとの模様を「はなまる」に見立てています。

新献立 19日(火)「かつおと大豆のさっぱりあえ」

大豆と季節の食品のかつおに片栗粉をまぶして揚げて、レモン果汁を使ったソースであえます。不足しやすい鉄分のとれるさっぱりとした主菜です。

季節の食品

グリーンアスパラガス キャベツ 新じゃが芋
たけのこ にら にんにく メロン かつお
しらす わかめ

★5月の自校献立はありません。すべて統一献立となります。

5月5日 端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。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。

ちまき



もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

別名で「菖蒲の節句」ともいいますが、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



月刊『学校給食』