

給食だより

No.2

川崎市立梶ヶ谷小学校
令和7年4月30日

入学、進級から早くも1か月が経とうとしています。1年生も小学校の給食のきまりや給食当番にも慣れてきて、楽しそうに給食を食べている様子がうかがえます。給食での様子など、ご家庭でも話題にしていただけると幸いです。

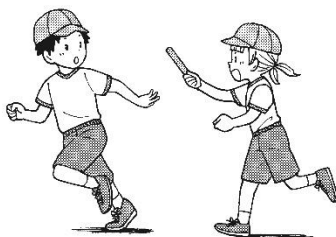
しっかり食べて元気にスポーツ！

わたしたちは、食べ物を食べることで活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会やスポーツの試合などで練習のとおり元気な体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。

運動会や試合の前日には、エネルギー源になるごはんやパンなどの主食を多めにとります。また、揚げ物などの脂質の多いものや、すしや刺身などの生ものは控えると良いです。運動の後は胃腸も疲れている場合があるので、なるべく消化の良いものにしましょう。

梶ヶ谷小学校も5月24日（土）に運動会があります。規則的な食事をこころがけて、元気に本番を迎えましょう。

こまめに水分補給をしましょう



©少年写真新聞社2025

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から増えてきます。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。のどがかわく前に、こまめにとることが水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクもおすすめです。

～5月の献立より～

1年生も給食に慣れてくる頃なので、できるだけたくさんの食品を使用して献立を作成しました。

☆行事食 2日（金）「こどもの日」

たけのこごはん（ごはん） かつおのたつた揚げ みそ汁 かしわもち 牛乳

☆新献立 15日（木）「サンラータン」

季節の食品のたけのこ、キャベツ、にんにくを使用した、酸味と辛味のきいた中華スープです。

☆季節の食品

グリーンアスパラガス キャベツ いら 新じゃがいも たけのこ
にんにく メロン かつお あじ しらす干し わかめ



給食費について

4、5月分は6月30日（月）にまとめて引き落としになります。

給食費は、登録口座から引き落とされます。登録した口座は、教材費などの徴収口座とは別になっている家庭もあります。残高のご確認をお願いします。完全給食の場合、2か月分で9,200円となります。

傷病や長期欠席等により、連続して4日以上給食を食べないことがあらかじめわかっている場合は、「学校給食費区分変更届」を学校に提出していただくことで給食費の請求を停止することができます。食材発注の関係上、停止までに10日程かかりますので、お早目にご連絡ください。