

5月 給食たより

川崎市立稲田小学校 川崎市立中央支援学校・稲田分教室

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子が見えます。今年度は4月から25度を超える日が多く、5月からはさらに気温の上昇が見込まれます。真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。朝ごはんも食べるよう、心がけをお願いします。



～5月の給食に関するお知らせ～

今月の給食目標：「食事のマナーを身につけよう」

お箸の持ち方や、食べる姿勢など食事のマナーについて学ぶ機会にしていきたいと考えています。ご家庭でも箸の持ち方や、姿勢について話題にしてみてください。

★行事食：7日(木)「こどもの日(端午の節句)」



たけのこごはん 牛乳
ぶりのたつた揚げ
みそ汁 かしわもち



～端午の節句に食べるもの～

☆たけのこ・・・すくすくまっすぐ伸びるたけのこのように育つよう、縁起物として食べられるようになりました。

☆かしわもち・・・柏の木は、春に新芽が出る時期まで葉を落とすことがないので、家系が途切れないように子孫繁栄を願って食べます。

～5月 季節の食品～

たけのこ キャベツ
にら 新たまねぎ
新じゃが芋 わかめ
にんにく しらす
あじ



～5月の新献立～

《かつおと大豆のさっぱりあえ》 5月15日

5月～6月頃にとれるかつおは『初がつお』と呼ばれ、さっぱりとした味が特徴の旬の魚です。かつおと大豆に片栗粉をまぶして油で揚げて、レモンを使用したソースで味付けしています。



《はなまるスープ》 5月18日

スープには「なると」が入っています。なるとは、スケトウダラなどの魚の身をすりつぶして作られています。また、なるとのうずまき模様は、海でおきる「うずしお」という大きな波をイメージして作られています。「なると」という名前も、うずしおで有名な「鳴門海峡」からつけられました。



元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる 	イライラしにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが整う
------------------------	-----------------------	--------------------	--------------------	---------------------

栄養バランスも意識できるとよいです。

主食 	+ 汁物 	+ おかず(主菜) 	+ 果物
			+ 牛乳・乳製品

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

❗ 食べる時間がありません

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



❗ おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝前にお菓子を食べてたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



～献立表の確認のお願い～

★家庭配付献立表について

5月分以降の家庭配付献立表は、紙での配付はありません。ウェブサイトの掲載のみとなりますので、各ご家庭で確認していただけたらと思います。また、多摩区統一の献立が記載されていますので、稲田小学校がお休みの日も献立が掲載されていますのでご注意ください。

～給食当番のマスクに関するご協力のお願い～

給食が始まり1か月がたちました。4月は給食当番用のマスクの忘れ物が多くみられました。マスクは当番以外でも予備としてランドセルに入れておいていただけるとお願いいたします。給食を衛生的に安全に提供するためにも、ご協力をお願いいたします。