

# 給食だより

川崎市立中野島小学校

令和8年5月1日発行

新学期がスタートしてから約1か月が過ぎました。新しい学年やクラスにも慣れたでしょうか？初めてのことがいっぱい1年生は毎日の生活にたくさんのエネルギーを使う時期ですね。十分な睡眠と3度の食事をしっかりととり、毎日を元気に過ごしましょう。

## 《給食室からのお知らせ》

今月は、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。

### ・こどもの日の行事食 7日（木）

たけのこごはん ぶりのたつた揚げ みそ汁 かしわもち 牛乳です。



### ・新献立「かつおと大豆のさっぱり和え」 15日（金）

季節の食品のかつおと大豆に片栗粉をまぶして揚げ、レモン果汁を使用したソースで和えます。不足しやすい鉄分がとれるさっぱりとした主菜です。



### ・新献立「はなまるスープ」 18日（月）

なると、豆腐、鶏肉、野菜を使用し、かつお節でとった出汁と素材のうまみ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。



### ・季節の食品 ★今月の給食にも登場します。お楽しみに！

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・しらす干し・わかめ

### ・給食休止日について

5月25日(月)は、運動会の振替休日のため、給食はありません。

## 《保護者の方へお願い》

- 5月28日(木)の給食でメロンを提供します。品種はクインシーです。果肉が濃いオレンジ色で、甘味の強いことが特徴です。たまに、口腔アレルギーや、ウリ科のアレルギー、また花粉の影響で、メロンを食べると口元や喉にかゆみを感じるお子さんがいます。ご家庭でメロンを食べなれていないお子さんもいらっしゃると思いますので、ご心配な方は連絡帳などでお知らせください。よろしくお願いいたします。

### ○家庭配付献立表について

これまで紙で配付していた献立表を5月より、川崎市教育委員会のホームページにて各自確認していただくことになりました。毎月月末25日以降に配信されますのでご確認ください。

## 川崎市の給食について

川崎市では市内で統一献立を実施しており区ごとに同じメニューを違う組み合わせで提供しています。それぞれの学校の中にある給食室では、毎日できたての給食を作っています。また、年に2回、自校献立の日があり学校独自の献立を実施しています。



他にも・・・

主食（ごはん・パン）は、市内の業者さんが作ったものを届けてもらっています。

野菜も市内にある八百屋から仕入れています。

どちらもその日に使う分だけを当日の朝に届けてもらっています。

## ～中野島小学校の給食スタッフ紹介～

中野島小学校の給食調理は栄養士1名、調理員8名計9名で行います。献立は月ごとに市内各地区の市栄養士がグループで作成した献立です。食材購入は公益財団法人川崎市学校給食会が一括で購入を行います。給食数は約870食です。

給食室が一丸となって安心・安全で子どもたちが元気になる、おいしい給食作りを目指していきます。どうぞよろしくお願いいたします！



## 成長期に必要なカルシウムをとろう

成長期にあたる小・中学生は、成人とくらべて、骨の成長が盛んな時期です。丈夫な骨や歯をつくるためには、カルシウムを十分にとることが大切です。成長と共に骨量が増えるこの時期に骨を強くしておくことで、将来、骨粗しょう症になりにくくなります。

またカルシウムは、筋肉の収縮や神経を安定させる役割もあります。心身共に健康に成長するために、毎日の食事でカルシウムをしっかり取るように心がけましょう。



1日にとりたいカルシウム量 (mg)

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳	15～17歳
男子	600	650	700	1000	800
女子	550	750	750	800	650