

5月給食だより

令和 8 年5月
川崎市立南生田小学校

給食が始まり数週間が経ちました。1年生も元気に給食を食べている様子が伺えます。最初は苦勞していた牛乳パックの開封も、1週間でほとんどの児童が一人でできるようになり、中にはメンコ折りができる子もいて驚いています。5月からも旬の食材や行事食など、更にいろいろな給食が出ます。初めての献立も楽しみながらおいしく食べてもらえたらと思います。

◆5月の献立の紹介◆



1年生も給食に慣れてくる頃なので、できるだけ多くの食品を使用し献立を作成しました。

◇◇給食で使用する季節の食品◇◇

アスパラガス キャベツ 新じゃが たけのこ にら にんにく メロン かつお しらす干し わかめ

◇◇「こどもの日」の行事食(5月7日)◇◇

たけのこごはん ぶりのたつた揚げ みそしる かしわもち 牛乳

◇◇新献立「かつおと大豆のさっぱりあえ」(5月15日)◇◇

大豆と季節の食品のかつお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あえます。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」(5月18日)◇◇

なると、豆腐、とり肉、野菜を使用してかつおぶしでとった出汁と素材のうま味をいかしたスープです。なるとの模様を「はなまる」に見立てています。

新茶の季節です!

5月2日は八十八夜です。茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。「八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きする」という言い伝えがあるくらい、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。今回はお茶に含まれる成分と健康効果についての紹介をいたします。

お茶に含まれる成分と健康効果

<p>カテキン類</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p>	<p>テアニン</p> <p>★リラックス効果</p>	<p>ビタミンC</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★肌を健康に保つ</p>	<p>フッ素</p> <p>★虫歯予防</p>	<p>カフェイン</p> <p>★疲労回復</p> <p>★眠気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--	------------------------------------	--	--------------------------------	---

◆安全で楽しい給食にするためのお願い◆

季節の果物が美味しい季節となって参りました。給食でも旬に合わせてメロン、スイカ、梨、りんご、みかんと様々な果物が登場する予定です。学校給食では児童たちに様々な食材にふれて多様な食経験を重ねてほしいと考えております。

一方、これまで問題なく食べていたものでも体質やその日の体調により口の中の違和感などの症状が現れることがあります。本校で児童たちには給食の時間に少しでもいつもと違う感覚があった場合には無理に食わずに近くにいる大人につたえるように話していきます。安全で楽しい給食にするためにご家庭でもお声かけいただけますと幸いです。