

きゅうしょく

がつ

給食だより 4・5月

ねん がついたち
2026年5月1日

みなみのがわしょうがっこう
南野川小学校

しんねんど やく げつ
新年度も約1か月がたちました。4月の給食開始時には、まだ給食に慣れていない1年生に給食配膳サポートとして保護者の方から配膳補助に入っていたくださりありがとうございました。下膳の際も6年生に手伝ってもらいながら配膳・下膳にも少しずつ慣れてきました。

4月の新献立「磯香あえ」はゆでた野菜にのりを和えた献立でした。のりが好きな児童も多く、よく食べていて、残食も少なかったです。また、16日の生揚げの四川煮には新製品のレバーチップが入っていました。もともと人気の献立なので、レバーにあまり気が付かず食べている児童が多く、「レバーは苦手だけど食べられた！」という声もありました。



(写真) 4月14日 ごはん めかじきのたつた揚げ 磯香あえ 豚汁 牛乳

5月の献立から

5月の給食目標は「食事のマナーを身につけよう」です。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。給食を楽しんでもらいながら、食器の並べ方や食べ方等、給食指導を行います。

〇行事食 「こどもの日」1日(金)

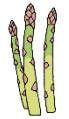
たけのごはん(ごはん) ぶりのたつた揚げ みそ汁 かしわもち 牛乳



©少年写真新聞社2026

〇季節の食品

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



©少年写真新聞社2026

〇新献立「はなまるスープ」8日(金)

なんと、豆腐、とり肉、野菜を使用し、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。なんと模様を「はなまる」に見立てています。

〇新献立「かつおと大豆のさっぱりあえ」11日(月)

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。



©少年写真新聞社2026

～お願い～

《給食袋のなかみ》

- ① マスク
- ② ナフキン
- ③ 机を拭くぬれ布巾
またはウエットシート
- ④ 給食用ハンカチ

給食の配食は当番ですが、当番以外も、自分の給食は自分で配膳台まで取りに行きます。そのため、給食時間は全員マスク着用(朝からつけている場合はそのまま使用可)となっています。また、給食前後の机は家庭から持参したぬれ布巾で各自が拭くことになっています。(ウエットシート可。)

また、咳エチケットや、口や手を拭くための給食用のハンカチ(タオルハンカチ可)もあると良いです。ご家庭での準備や洗濯等、ご協力お願いいたします。

特に当番以外のお子さんに、マスク忘れが目立ちます。マスクの貸出しもないため、予備のマスクを数枚、ランドセルのファスナーに入れていただくようお願いいたします。

みなみのがわしょうがっこう 南野川小学校の給食

南野川小学校の給食は、今年度418食でスタートしました。調理員は全員で7名です。給食時間の指導は職員全員がしっかりと行えるよう、給食開始前の4月7日には全職員で給食・アレルギー研修を実施しました。全職員で心を合わせて、おいしくて安全な給食を実施していきます。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

こんだてひょう 献立表について

ミマモルメでお知らせした通り、5月分から家庭配布献立表は紙での配付がなくなります。毎月25日頃に川崎市のホームページに掲載されますので、ご確認ください。また、同じくミマモルメにて「川崎市LINE公式アカウント」でも「市立学校給食献立」の配信を行なっていることをお伝えしました。詳しくはメール配信の添付資料をご確認ください。

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

©少年写真新聞社2026

カルシウムを多くとれる食品



食品名	摂取量	カルシウム含有量
牛乳	コップ1杯	230mg
ヨーグルト	100g	120mg
こまつな	100g	170mg
みずな	100g	210mg
ししゃも	50g	180mg
納豆	1パック(50g)	46mg
木綿豆腐	100g	93mg

乳製品や小魚、大豆製品、緑黄色野菜などに多く含まれます。特に乳製品のカルシウムは体への吸収率が高く、効率よくとれます。

©少年写真新聞社2026

カルシウムと一緒に ビタミンDをとるべし

体内でカルシウムの吸収を高めるには、ビタミンDが必要です。いわしやさんまなどの魚や、まいたけやきくらげなどのきのこ、卵などに多く含まれています。特に、しらすなどの小魚は、カルシウムもビタミンDも豊富に含んでいるので、おすすめです。

【ビタミンDを多く含む食品】



まいたけ



さけ



いわし

©少年写真新聞社2026