

きゅうしょくだより5月号

令和6年 4月30日
川崎市立川中島小学校

新学期の給食が始まって1ヵ月がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。

さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

5月の給食

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ました。また、減塩の取り組みを行っています。

季節の食品として、キャベツ・新じゃが芋・たけのこ・にら・にんにく・かつお・あじ・しらす・わかめを使用する予定です。

5月の給食目標は「食事のマナーを身につけよう」です。

「食事のマナーの大切さを知り、身につける」ことをねらいとして、作成しました。

給食室から

日頃より、給食の実施にご理解とご協力をありがとうございます。

川崎市では「学校給食費の公会計」を取り入れており、学校給食費の支払いは川崎市となります。学校給食費の口座振替の申込期限は、令和6年5月20日です。口座振替の登録がお済でない方は、下記 URL または QR コードからご確認ください。

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000135011.html>



5月2日(木)

5月の行事食 「こどもの日」

こどもの日は端午の節句とも言われ、子どもたちが健康に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。「かしわもち」に使われるかしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いがこめられています。

たけのこごはん 牛乳 かつおのたつた揚げ みそ汁 かしわもち

「かしわもち」の、
かしわの葉はたべません

朝ごはんにはプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル（無機質）を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

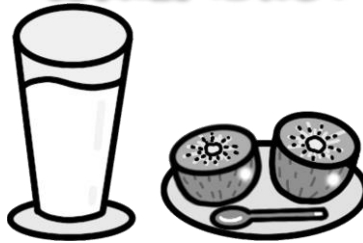
くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな
栄養素がとれる!



ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で
簡単に食べられる!



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にして
くれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

“旬”をキャッチしよう!

冷蔵庫や冷凍庫、大型トラックや高速道路などの輸送手段がなかった昔、人々はその季節に身近にとれるものを中心に食べて暮らしていました。食べ物で季節の変化を感じ、またそれを楽しんでいました。

自然な状態で育った食べ物が、最も多くとれたり、最もおいしくなる時期を「旬」といいます。春から初夏にかけては、たけのこや山菜、新たまねぎなどの野菜、初がつお、あじ、あさりなどの魚介類、新茶、びわ、さくらんぼといったように、この時期にしか食べられないものが次々に登場します。ぜひ食卓でも旬をキャッチし、季節を食事や食べ物から味わう楽しさを子どもたちに伝えてあげてください。

