

きゅうしょくだより5月号

令和8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。

季節の食品として、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。

5月1日(金)

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。竹のようにまっすぐ育つことを願った「たけのこ」や、子孫繁栄を願う「かしわもち」は、こどもの日にちなんだ食べ物です。

「かしわもち」のかしわの葉は食べないよう、お家でもご指導をお願いいたします。

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

5月13日(水)

新献立 「はなまるスープ」

はなまるスープには、なるとが入ります。「なると」の名前は、うずしおで有名な「鳴門海峡」からつけられました。なるとのうずしお模様を「はなまる」に見立てているので、なるとの切り方は、半月ではなく、輪切りにしてあります。

かつお出汁のスープには、なるとの他に、とり肉、にんじん、たまねぎ、豆腐、小松菜が入ります。子どもたちが、毎日元気に、勉強や運動をがんばれるようにと願いを込めた新献立です。

ごはん 焼きのり 南蛮煮 はなまるスープ 牛乳

5月19日(火)

新献立 「かつおと大豆のさっぱりあえ」

かつおと大豆のさっぱりあえは、令和8年度新献立のテーマの1つである鉄がとれることを意識した献立です。かつおと大豆には鉄が多く含まれています。成長期の子どもは血液量が増えるため、鉄分の必要量が多いですが、食事からとりづらい栄養素でもあります。かつおは、春になると遠くの暖かい海から日本の近くへやってきます。5月～6月頃にとれるかつおは『初がつお』と呼ばれ、旬の魚です。

かつおと大豆のさっぱりあえは、かつおと大豆に片栗粉をまぶして油で揚げて、水、しょうゆ、砂糖、レモンで作るさっぱりとしたソースを和えます。

ごはん ごま塩 かつおと大豆のさっぱりあえ 野菜スープ 牛乳

給食は「食べる勉強の時間」です

給食時間は、ただ単にお昼ごはんを食べるための時間ではありません。その日の献立や食材について、「どんな食べ物なのか」を、実際に**自分の目と口(舌)**で、**しっかり味わいながら学ぶ時間**です。学校では、栄養教諭が作成した献立に関する資料をもとに、担任が「どんな味がするかな？ ひと口は食べてみよう！」と声をかけています※。子どもたちの**「味覚の幅」**を広げるためにも**「新しい味との出会い」**はとても大切なものだと考えています。
※学校ではお子さんに無理に食べさせたり、完食を強いたりすることはありません。食物アレルギー等については十分に配慮しています。



5月5日は、端午の節句

～かしわもち(柏餅)豆知識～

上新粉を練って作ったもちの中にあんこを入れて、柏の葉で包んで蒸した和菓子です。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちません。そのため「跡継ぎがいなくならない」という縁起のよい食べ物として、5月5日の端午の節句に食べるようになりました。柏の葉には抗菌成分があり、冷蔵庫のなかった昔は食品を保護する天然の包装材として重宝されました。



教科とつながる食育

『白いぼうし』と夏みかん

(4年生国語)



「これはレモンのにおいですか。」
「いいえ、夏みかんですよ。」
こんな会話から始まる『白いぼうし』のお話。レモンと夏みかんの香りの違いもくらべてみましょう。

『茶つみ』と新茶

(3年生音楽)



2月の立春から数えて88日目の「八十八夜」は新茶の最盛期。この日につまれたお茶はとても縁起がよいものとされています。甘みの強さも新茶の特徴です。

お茶のいれ方

(5年生家庭科)



家庭科が始まります。初めての調理実習ではお湯をわかして、お茶のいれ方を学びます。ちょうど新茶の季節。急須で注ぎ、団らんのひとときを楽しみませんか。