


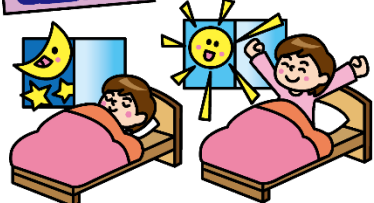
いただきます

令和8年5月号
川崎市立京町小学校
給食だより 第1号

ご入学・ご進級おめでとうございます。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思えます。

さて、新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に 食べましょう。</p>  <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを 心がけましょう。</p>  <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を 動かしましょう。</p>  <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	--	---

【5月の給食について】



◆ 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います。

◆ 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・にら・にんにく・メロン
かつお・しらす干し・わかめ」

◆ 行事食 1日(金)「こどもの日」

「たけのこごはん(ごはん)・ぶりのたつた揚げ・みそ汁・かしわもち・牛乳」

◆ 新献立

・13日(水)「はなまるスープ」

なると、豆腐、とり肉、野菜を使用し、かつおぶしてとった出汁と素材のうま味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。

・19日(火)「かつおと大豆のさっぱりあえ」

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。

端午の節句のおはなし



毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。

もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。

5月5日は、「こどもの日」でもありますが、こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。



新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。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ように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



【献立について】

令和8年4月分で紙での献立表配付を終了しました。毎月の献立が記載された献立表は、京町小学校のホームページまたは、川崎市教育委員会のホームページにてご覧いただけます。

※川崎市公式 LINE アカウントにて、市立学校給食献立の配信がスタートしています。**LINE ID (kawasakicity)** から友達登録できます。

○給食開始、終了日は各学校によって異なります。学校だより等でご確認ください。

○今年度も年に2回の自校献立を実施します。実施日や献立内容は給食だよりにてお知らせします。