



5月給食だより

【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
西園理場
☎ 042-529-3511

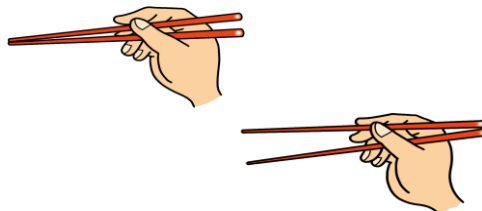
新学期がスタートして、もうすぐ1か月が経ちます。過ごしやすい季節となりますが、新学期の疲れも出やすい時期です。しっかり食べて睡眠をとり、生活リズムを整えていきましょう。また、季節の変わり目となりますので、体調管理に注意しながら過ごしましょう。

1年生の給食も始まっています。苦手なものや、今まで食べたことのない料理も給食に出てくるかもしれません。「一口でも食べてみよう」の気持ちで子どもたちの食体験を豊かにしてくれます。ご家庭でも、給食についてお子さんと話してみてくださいと嬉しいです。



おはし正しく持てますか？

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上を持つ。
- 上のはしは中指と人差し指でえんぴつのように持つ。このはしだけを動かす。
- 下のはしは親指の根元と薬指の横はらで支え、動かさない。



引用：食育フォーラム 2025年2月号(健学社)

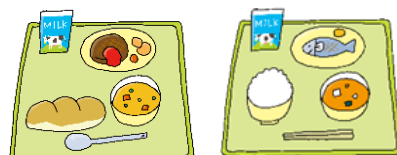
ご家庭で、食事のときにおはしを使っていますか？スプーンやフォークのほうが食べやすい、早く食べられるなどの理由で、つついとおはしを使わずに食事をしてしまうこともあるかもしれません。給食の様子を見ると、特に1年生は、おはしを上手に持てている子とうまく持てていない子がいるように感じます。給食では、「おもしろいスプーン」といって、おはしだけを使う日に、1年生だけスプーンやフォークをつけています。ぜひ、1学期の間に、ご家庭でもおはしの登場回数を増やし、おはしに慣れていきましょう。

6年生

家庭科授業とのコラボ給食

今年度も、6年生の家庭科授業とのコラボ給食の取り組みを行います。1学期の授業で考えた各校の6年生の一食分の献立が、2学期以降、順次、給食に登場します。

今年度は8校の学校が希望してくれました。どんな献立が登場するか、お楽しみに！



今月の注目!ベジタブルキャベツ

キャベツは1年中生産されていて、春キャベツ、夏秋キャベツ、冬キャベツとそれぞれ歯ごたえや味に特徴があります。組織がしまり、歯ごたえがあって甘みがあるのが冬キャベツ。巻きが柔らかく独欲の香りや軽快な歯ごたえが楽しめるのは春キャベツといわれています。

キャベツには、ビタミンC・K、葉酸、食物繊維が多く含まれています。また、ビタミンUといって胃の働きや胃の粘膜を正常に保つ栄養素も含まれています。

今が旬の春キャベツをたっぷり味わってください。

【5月の給食】
・春キャベツとベーコンのスープ
・春キャベツのソテー

5月はキャベツの料理が2回登場します！献立表で『ベジばくスタンプ』をさがしてみよう♪



引用：給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑

としょ給食

「おいしそうなしろくま」より
“なめこと豆腐のお味噌汁”が登場します！

ぼくはおいしいものを食べるのがだいすき。

みんなから「くいしんぼうのしろくま」っていわれている。すききらいはもちろないよ。

ある日、ぼくはおもったんだ。「たべものの中にはいってみたら、どんな感じかな？」そうぞうしただけで、よだれがでちゃう。

食べることが大好きなしろくまは、食べもののなかに入ったらどんなかんじかな？と想像してみることになりました。

作・絵：柴田ケイコ
出版社：PHP研究所

参考：PHP研究所



おすすめ給食レシピ

～ いかのかりん揚げ ～

材 料 (4人分)		4人分
いか		400g
※ {	こいくちしょうゆ	大さじ2
	しょうが(すりおろし)	8g
	日本酒	大さじ1
	水	大さじ1
	片栗粉	適量
	油	適量

Let's cook!

- ① いかを好みの大きさに切る。しょうがはすりおろしておく。
- ② いかを調味料(※)につけこむ。
- ③ ②のいかの水分を切り、片栗粉をつけて揚げる。

★ポイント★

いかの代わりに鶏肉や白身魚を使ってもおいしく召し上がることができます。