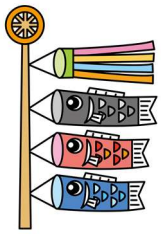


5月 給食だより

令和７年５月１日
足立区立東栗原小学校
校　長　田中　岳晴
栄養士　野村　亮子

新緑が目に鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。新年度が始まって１か月がたちましたが、そろそろ心や体に疲れが出てくるころではないでしょうか。睡眠をしっかりとって体調を整え、生活リズムを見直してみましょう。そのために、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となるご飯やパンなど、糖質を多く含むものを食べましょう。

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

ピリカラあだち菜丼

先月子供たちに一番人気のあった献立のレシピを紹介します。

【材料】４人分
ご飯
小松菜・・・４株
豚こま肉・・・１００g
たまねぎ・・・１個
にんじん・・・４㎝
しめじ・・・１/２パック
にんにく・・・１かけ
しょうが・・・１かけ

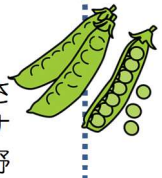
A
- しょうゆ・・・大１と１/３
- コチュジャン、酒・・・小２
- 砂糖・・・小１
- こしょう・・・少々

ごま油・・・小１
白ごま・・・小２
サラダ油・・・小２
※材料はお好みで調整してください

【作り方】
① 肉、野菜は食べやすい大きさに、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
② にんにく、しょうが、豚肉を炒め、肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじん、しめじの順に炒める。
③ ②にＡを混ぜ合わせて加え、小松菜を加えてさっと炒め、ごま油を回し入れる。
④ ご飯にかけて、白ごまをふってできあがり。

５月１日は八十八夜です。立春から数えて８８日目にあたります。夏に向けての準備が始まり、この時期に新茶の摘み取りが始まります。茶摘みにちなんで、抹茶のケーキが出ます。

運動会前日の２３日（金）に、運動会応援献立がでます。子どもたちに大人気のみそカツ丼とデザートは「ジョア」です。当日は全力を出し切れるよう、しっかり食べて体調を整えましょう！

旬のやさい〈グリンピース〉

グリンピースは、えんどうまめの仲間です。実が小さい時期にさやを食べるきぬさや、さやの中の実を大きく成長させた完熟する前のものをグリンピース、成熟した豆を乾燥させてから食べる乾燥豆と、成長の長さによって３種類の豆を楽しむことができます。スナップエンドウは、グリンピースをさやごと食べられるように改良したものです。緑黄色野菜に分類されますが、豆の特徴も持ち合わせ、たんぱく質やビタミンB１も含まれています。２年生がさやむき体験を行いますので、お楽しみに！