



5月の給食だより

令和6年4月30日
足立区立北三谷小学校
校長 村松 治
栄養士 丸 朋子

春は、真夏のように暑い日もあれば、冷えるような寒さを感じる日もあり、気候が不安定な季節です。このような気候の中では大人も子どもも体調を崩しやすくなります。元気に健康をキープするポイントは生活リズムを崩さないこと！大型連休は生活リズムも変わりがちですが、早起き、早寝、それから1日3回の食事をしっかりと食べることを心がけましょう。

成長期に大切なカルシウムをとろう

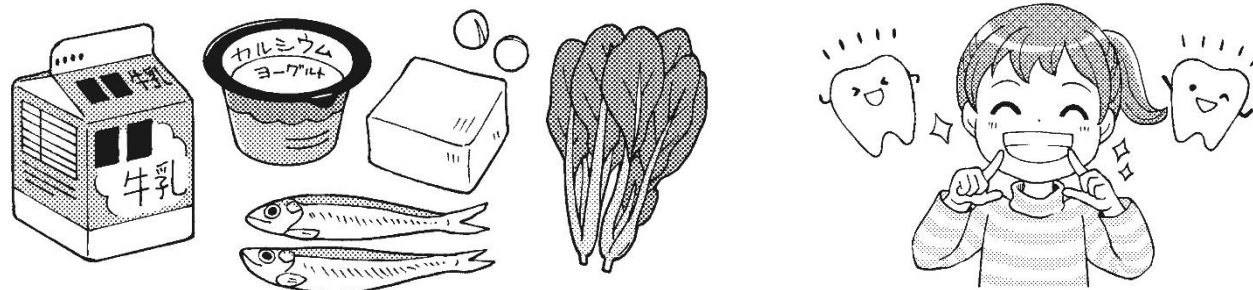


カルシウムは私たちの骨や歯の主な構成成分で、丈夫な骨や歯を作るためかかせない栄養素。他にも、成長ホルモンの分泌をサポートする役割もあります。成長期には骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まるとともに、カルシウムがたくさん必要になります。成長期だからこそ、いろいろな食品からしっかりカルシウムをとることが大切です！

表 カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

カルシウムが多く含まれている食品



こどもの日 ~端午の節句~

この日は邪気をはらうとされる菖蒲湯に入り、無病息災を願う習慣があります。武家社会では、「菖蒲」を「尚武」にかけ、男の子の誕生と成長を祝う節句となりましたが、その後、世界中で子どもの人権や福祉向上を求める活動が活発になり、日本では5月5日は子どもの幸福や成長を願う「こどもの日」となりました。



5月1日 (水)

八十八夜 おちやの蒸しパン



夏も近づく八十八夜
という茶摘み歌を知っていますか？立春から数えて88番目の夜を八十八夜といいます。この日に摘んだ新物のお茶を飲み、一年の健康を祈ります。新茶にちなんだお茶蒸しパンの提供です。

5月15日 (水)

野菜の日



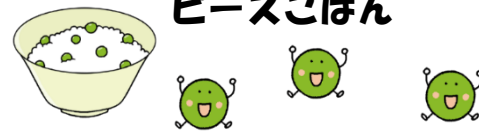
新ごぼうと鶏肉のごはん

春は、新じゃが、新玉ねぎなど、新〇〇という野菜がたくさん出回ります！やわらかく、みずみずしいのがこの時期の野菜の特徴です。新ごぼうもそのひとつ！新ごぼうは香りが高く、サラダや煮物にぴったり！シチューに入れても美味しいです。

5月24日 (金)

旬を味わう給食

ピースごはん



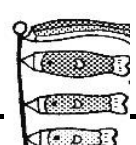
5月は、旬のグリーンピースを使ったピースごはんの登場です！この時期に出回るグリーンピースは、香りが良く最もおいしいといわれています。「さやえんどう」「グリーンピース」「スナップエンドウ」みんな分類上は同じ仲間です。

☆ひと口目は野菜から☆

ひと口目は野菜から食べよう!!
給食ではあだちベジタベライフの取り組みを行っています。これは、子どもの頃から健康的な食習慣を自然に身に付けてほしいと考えているからです。



野菜が苦手な人もいるとは思いますが、少しずつチャレンジしてみましょう。



5月の給食予定献立表



日	曜	献立名	赤血や肉になる	黄熱や力のもとになる	緑体の調子をととのえる	一口メモ
1	月	山菜うどん、切干大根のサラダ、お茶の蒸しパン	牛乳、鶏肉、油あげ、ツナ、豆乳	うどん、油、砂糖、小麦粉、はちみつ、あずき	わらび、ふき、たけのこ、干しいたけ、にんじん、こまつな、切干大根、きゅうり	今日は八十八夜。立春から数えて8番目の夜を八十八夜といいますが。この日に摘んだ新物のお茶を飲み、一年の健康を祈ります。
2	火	豚肉とひよこ豆のカレーライス、えびとアスパラのサラダ	牛乳、豚肉、レバー、ひよこめ、みそ、えび	米、じゃがいも、油、豆乳、バター、小麦粉、砂糖、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、アスパラガス、ホールコーン	五月の給食目標は「みなりをととのえましょう！」です。みなりというのは身支度のことです。給食の時間は全員が協力しましょう！
7	火	豚キムチ丼、揚げごぼうサラダ、清見オレンジ	牛乳、豚肉、レバー	米、麦、ごま油、ごま、でんぷん、油、砂糖、米粉	白菜キムチ、ぶなしめじ、玉ねぎ、もやし、にんじん、長ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり、ごぼう、清見オレンジ	GWが終わり、5月が本格的にスタート！！新ごぼう、清美オレンジが季節の食材です。
8	水	ソース焼きそば、白身魚の磯辺揚げ、もやしのごましょうゆ	牛乳、豚肉、あおのり、ハサ	中華めん、油、小麦粉、米粉、ごま油、ごま	キャベツ、もやし、にんじん、玉ねぎ、きゅうり	きな粉は大豆製品です。乾燥させて炒った大豆をすりつぶして作ります。
9	木	ココアパン、洋風たまご焼き、ジャーマンポテト、ABCスープ	牛乳、たまご、鶏肉、チーズ、ベーコン	ココアパン、油、砂糖、じゃがいも、オリーブ油、マカロニ	にんじん、玉ねぎ、パセリ、ホールコーン、セロリ	ABCスープはアルファベットや数字を型取ったマカロニが入ったスープです。北三谷では一番人気のスープです！
10	金	こぎつねごはん、鯖の塩焼き、ごまあえ、若竹汁	牛乳、鶏肉、油あげ、さば、豆腐、わかめ	米、砂糖、ごま	にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、たけのこ、長ねぎ	きつねといえば…「油あげ」ということで、こぎつねごはんは油あげの入った五目ごはんです。若竹汁には旬の竹の子を使います。
13	月	ごはん、ジャージャン豆腐、ワンタンスープ、でこぼん	牛乳、豚肉、みそ、生あけ、うすら卵、鶏肉	米、油、砂糖、でんぷん、ワンタン、ごま	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、キャベツ、干しいたけ、長ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、えのきたけ、りんご	ジャージャン豆腐を漢字で書くと「家常豆腐」家でよく食べられている豆腐料理というみがあるそうです。
14	火	ガーリックパン、トマトクリームシチュー、ツナと海藻のサラダ	牛乳、鶏肉、チーズ、ツナ、わかめ	パン、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖、ごま	にんにく、パセリ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、しょうが、もやし、ホールコーン、きゅうり	よく噛んで食べていますか？消化を助けるだけでなく、よく噛むと、あごや、喉の筋肉も強くなります。
15	水	新ごぼうと鶏肉のごはん、じゃが芋のそぼろ煮、りんご	牛乳、鶏肉、油あげ、削り節、豚肉、生あけ	米、油、砂糖、じゃがいも、でんぷん	しらたき、こんにゃく、しょうが、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、グリーンピース、でこぼん	【野菜の日】今月の野菜は新ごぼう!!やわらかく、みずみずしく、何といっても香りが良い!!…のが特徴です。
16	木	コーンピラフ、レバーとポテトの甘辛、ミモザサラダ	牛乳、鶏肉、レバー、たまご	米、オリーブ油、でんぷん、じゃがいも、砂糖、ごま油	にんじん、ホールコーン、玉ねぎ、しょうが、きゅうり、キャベツ、こまつな	子どもの鉄分不足が心配されています。鉄分をたくさん含むレバーは、大人も子どもも定期的に食べていきたい食材です。
17	金	ミートドッグ、ポトフ、アップルゼリー	牛乳、レンズ豆、豚肉、レバー、チーズ、ベーコン、粉寒天	パン、油、小麦粉、砂糖、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、セロリ、大根、りんごジュース、パイナップル	朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを抜いてしまうと体力、集中力が落ちません。必ず朝ごはんを食べて登校しましょう。
20	月	和風きのこピラフ、白身魚のトマトソース、フルーツパンチ	牛乳、鶏肉、メルルーサ	米、オリーブ油、小麦粉、砂糖、サラダ油	にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、たまご、玉ねぎ、パセリ、セロリ、トマト缶、にんにく、みかん缶、パイナップル、りんご缶、みかん缶、レモン果汁	魚が苦手な人。食べにくさ、骨、味、など理由はさまざま。給食では、洋風、和風、中華など、味にバリエーションをつけて提供しています。
21	火	焼肉チャーハン、豆腐サラダ、マーブルケーキ	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、わかめ、豆乳	米、油、ごま油、はるさめ、砂糖、油、ごま、小麦粉	にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、にんじん、こまつな	給食のケーキや蒸しパンなどは牛乳や卵を使わずに作る工夫をしています。
22	水	ごはん、肉じゃが、野菜といかのピリ辛あえ、骨太ふりかけ	牛乳、ちりめん、かつお節、煮干し、塩昆布、豚肉、生あけ、わかめ	米、ごま、砂糖、じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、グリーンピース、きゅうり、もやし、キャベツ、レモン果汁、こんにゃく	骨太ふりかけは、ちりめん、かつお節、塩昆布、いりこ、ごまが入った栄養満点ふりかけです！ご飯にかけましょう。
23	木	きな粉揚げパン、チキンピーンズ、ごまツナサラダ	牛乳、きな粉、大豆、鶏肉、ツナ	パン、油、砂糖、じゃがいも、ごま油、ごま	にんじん、玉ねぎ、トマト缶、キャベツ、こまつな、グリーンピース	大人気メニュー「きな粉揚げパン」の登場です！紙袋に入ったパンを手で持ち、上手に食べましょう。
24	金	ピースごはん、きびなごのごま揚げ、土佐和え、呉汁	牛乳、きびなご、かつお節、大豆、油あげ、みそ	米、もち米、小麦粉、米粉、油	グリーンピース、にんにく、しょうが、こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、大根、えのきたけ、長ねぎ	季節の食材グリーンピースの登場です。きびなごは頭から丸ごと食べられる魚。少しずつ食べるより、パクッと食べてみてください。
25	土	カレーミートライス、ひじきとツナのサラダ、冷凍みかん	ジョア、豚肉、若肉、レバー、レンズ豆、みそ、ひじき、ツナ	米、油、小麦粉、オリーブ油、豆乳、バター、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが、セロリ、キャベツ、もやし、ホールコーン、冷凍みかん	1年生にとっては初めての、6年生にとっては最後の体育学習発表会ですね！自分の力を十分に発揮して、楽しんでください。
28	火	ごはん、鯖の香味焼き、三色あえ、かきたま汁	牛乳、さば、豆腐、たまご	米、砂糖、三温糖、ごま、でんぷん	しょうが、にんにく、葉ねぎ、にんじん、もやし、こまつな、えのきたけ、長ねぎ	今日は和食メニュー！和食の日は特に、食器の置き方に気をつけてみましょう。ごはんが左、汁物が右になっていますか？
29	水	豆乳ごまタンタン麺、焼きししゃも、野菜とツナのごま酢あえ	牛乳、豚肉、レバー、大豆、豆乳、みそ、ししゃも、ツナ	中華めん、油、練りごま、ごま油、砂糖、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、もやし、チンゲンサイ、長ねぎ、キャベツ	豆乳ごまタンタン麺にはその名の通り、ごまがたっぷり入っています。ごまの栄養をしっかり摂ることができます。
30	木	メープルシロップトースト、グリーンシチュー、ポテトとバジルのサラダ	牛乳、鶏肉、豆乳、白いんげんピューレ、チーズ、わかめ	食パン、バター、メープルシロップ、じゃがいも、小麦粉、オリーブ油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、ブロッコリー、えだまめ、キャベツ、バジル、にんにく	メープルシロップといえばカナダ。カエデの樹木から出る樹液が原料の、天然の甘味料です。
31	金	ごはん、いかの竜田揚げ、ナムル、春雨とたまごのスープ	牛乳、いか、鶏肉、豆腐、たまご	米、砂糖、でんぷん、米粉、油、ごま、ごま油、はるさめ	しょうが、にんにく、もやし、こまつな、にんじん、長ねぎ、えのきたけ	給食をしっかり食べることも水分補給になります。水筒からの水分だけでなく、食事からもしっかり水分補給をしましょう！！

今月の給食目標

「身なりをととのえましょう」

- ・白衣、ぼうし、マスクをきちんと身に付ける。
- ・当番の白衣は毎週末に持ち帰り、洗濯をして月曜日に持ってくる。

☆食べ物を扱うときは、まず「みなり」からととのえよう☆



今月の平均エネルギー 602kcal, たんぱく質量25.8g, 脂質量21.3g, 塩分量2.3g/日



このマークがついている日は季節の野菜を使った【野菜の日】メニューです

*一部献立を変更することがありますのでご了承ください。