



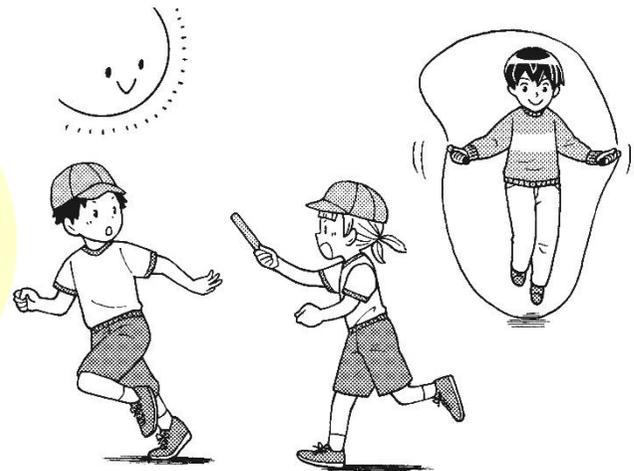
令和7年4月30日
足立区立北三谷小学校
校長 中西 賢
栄養士 丸 朋子

今月は、真夏のように暑い日もあれば、背中がぞくぞくす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やはり!生活リズムを崩さないこと。大型連休は生活リズムがさまざまになりがちです。意識して気をつけていきたいですね!!



しっかり食べて元気にスポーツ!

私たちは、食べ物を食べることで活動するためのエネルギーや、栄養素を補給しています。そのため、運動会や部活動の試合などで、練習のとおり元気な体を動かすためには、1日3食、食べることが大切です。本番で、練習の成果を十分に発揮するために、しっかり食べましょう!



運動の前も後も、バランスよく食べることが大切



運動会や部活動の試合など、運動量が増える時でも、主食・主菜・副菜をそろえることで栄養バランスがととのいます。前日や当日の朝には、エネルギー源になるごはん、パンなどの主食を多めにとります。また、揚げ物や脂質のおいしいものや、刺身などの生ものは控えめです。運動の後は、胃腸も疲れている場合があるので、なるべく消化のよいものにするといいですね!

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。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2日(金) おちゃの蒸しパン



夏も近づく八十八夜
この時期巷で流れる茶摘み歌。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12日(月) 野菜の日

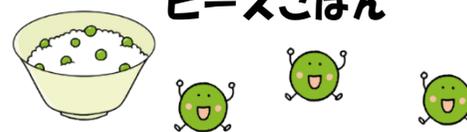


新ごぼうと鶏肉のごはん

この季節は、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23日(金) 旬を味わう給食

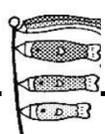
ピーズごはん
旬のグリーンピースを使ったピーズごはんの登場です! この時季に出回るグリーンピースは、香りが良く最もおいしいといわれています。「さやえんどう」「グリーンピース」「スナップエンドウ」みんな分類上は同じ仲間です。



☆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組を行っています。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よう。





5月の給食予定献立表



日	曜	飲み物	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	木	牛乳	ごはん、ジャージャン豆腐、ワントンスープ	牛乳、豚肉、みそ、生あげ、うすら卵、鶏肉	米、麦、油、砂糖、てんぷん、ワントン、ごま	にんじん、玉ねぎ、竹の子、キャベツ、干し椎茸、長ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、しめじ	5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！
2	金	牛乳	山菜うどん、ごまだれサラダ、抹茶むしパン	牛乳、鶏肉、油あげ、豆腐	うどん、じゃがいも、油、砂糖、ごま、ごま油、ごま、小麦粉、はちみつ、甘納豆	わらび、ふき、竹の子、干し椎茸、にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、きゅうり	5月1日は八十八夜。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。
7	水	牛乳	【こどもの日メニュー】 キムチチャーハン、カリカリおさつサラダ、かぶとパイ	牛乳、豚肉、みそ、生あげ、うすら卵、鶏肉	米、麦、ごま油、油、砂糖、さつまいも、しゅうまいの皮、チョコチップ	キムチ、ピーマン、しょうが、長ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、玉ねぎ	GWが終わり、5月が本格的にスタート！今日は子どもの日を記念し、みなさんの健やかな成長を願って「かぶとパイ」の提供です。
8	木	牛乳	ミートドッグ、ポトフ、りんご	牛乳、レンズ豆、豚肉、豚レバー、チーズ、ベーコン	無塩パン、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、セロリー、だいこん、りんご	「豆」は子どもが苦手な食材のうちの一つですが、たんぱく質や食物繊維、ミネラル等の栄養も多量、食べられるようになってほしい食材です。
9	金	牛乳	こぎつねごはん、鯖の塩焼き、ごまあえ、わかたけ汁	牛乳、鶏肉、油あげ、さば、豆腐、わかめ	米、麦、砂糖、ごま	にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、竹の子、長ねぎ	きつねといえは「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。
12	月	牛乳	【やさしい日】 新ごぼうと鶏肉のごはん、焼きししゃも、のっぺい汁	牛乳、鶏肉、油あげ、削り節、ししゃも、豆腐	米、麦、油、砂糖、さといも、てんぷん	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ、こんにゃく	【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、何といても香りが良い!!…のが特徴です。
13	火	牛乳	パンブキンシュガートースト トマトクリームシチュー、シュリンプサラダ	牛乳、鶏肉、チーズ、えび	パンブキンパン、マーガリン、じゃがいも、油、豆乳バター、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、しょうが、キャベツ、もやし、こまつな、コーン	「パンブキンシュガートースト」はかぼちゃ風味のトーストにシュガーバターを塗って焼き上げます。やわらかな甘みが美味しいパンです♪
14	水	牛乳	シーフードピラフ、レバーとポテトの甘辛コーンサラダ	牛乳、いか、えび、鶏肉、豚レバー	米、麦、オリーブ油、油、てんぷん、米粉、じゃがいも、砂糖、ごま	にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、ピーマン、しょうが、コーン、キャベツ、もやし、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。
15	木	牛乳	あんかけ玉子ラーメン、インド風ポテト中華あえ	牛乳、たまご、豚肉、ツナ	中華めん、てんぷん、ごま油、じゃがいも、砂糖、ごま	にんじん、竹の子、玉ねぎ、長ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ	あんかけ玉子ラーメンは「ツーリョウメン」という名前で親しまれています。本校では初登場！？感想を聞かせてくださいね！
16	金	牛乳	ごはん、干草焼き、ごまあえ、みそ汁 海苔のこぶ茶ふりかけ	牛乳、たまご、鶏肉、大豆、豆腐、わかめ、油あげ、みそ、のり	米、麦、油、砂糖、ごま、ごま油	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、こまつな、もやし、長ねぎ、だいこん	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、集中力が落ちます。必ず朝ごはんを食べて登校しましょう。
19	月	牛乳	ごはん、いかの電田揚げ、ナムル 春雨とわかめのスープ	牛乳、いか、鶏肉、わかめ、豆腐	米、麦、砂糖、てんぷん、米粉、油、ごま、ごま油	しょうが、にんにく、もやし、キャベツ、こまつな、にんじん、長ねぎ、春雨	魚が苦手な人は、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。
20	火	牛乳	ココアパン、白身魚のトマトソース 枝豆ポテト、ABCスープ	牛乳、バサ、鶏肉、ベーコン	ココアパン、豆乳バター、オリーブ油、砂糖、パン粉、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ	玉葱、セロリー、トマト缶、にんにく、えだまめ、にんじん	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！
21	水	牛乳	わかめごはん、肉じゃが、じゃこ豆	牛乳、わかめ、豚肉、生あげ、いわし、大豆	米、麦、じゃがいも、油、砂糖、てんぷん、ごま	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、グリーンピース、こんにゃく	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。
22	木	牛乳	ガーリックこっぺ、グリーンシチュー ポテトといかのバジルサラダ	牛乳、鶏肉、豆乳、白いんげん、チーズ、いか	無塩パン、豆乳バター、じゃがいも、油、小麦粉、オリーブ油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、ブロッコリー、えだまめ、キャベツ、バジル	ガーリック（にんにく）の効いた「ガーリックこっぺ！にんにくの香りには食欲をそそる成分アリシンが含まれています。
23	金	牛乳	【やさしい日】 ピースごはん、わかさぎのごま揚げ、土佐和え、真汁	牛乳、わかさぎ、かつお節、大豆、油あげ、みそ、削り節	米、もち米、米粉、小麦粉、ごま油	グリーンピース、こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、玉ねぎ、だいこん、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。わかさぎ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。
24	土	ジョア	カレーミートライス、ひじきとツナのサラダ スライスパン	ジョア、豚肉、鶏肉、豚レバー、レンズ豆、ひじき、ツナ	米、麦、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、セロリー、キャベツ、もやし、コーン、パイン缶	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！自分の力を十分に発揮して、楽しんでください。
27	火	牛乳	焼肉チャーハン、磯あえ、カステラケーキ	牛乳、鶏肉、豚肉、のり、たまご	米、麦、油、ごま油、小麦粉、砂糖、はちみつ	にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、コーン	「カステラ」の歴史は古く、室町時代にポルトガルから伝来したといわれています。歴史を超えて愛されているお菓子です。
28	水	牛乳	きな粉トースト、ポークビーンズ ツナともやしの海藻サラダ	牛乳、きな粉、大豆、いんげん豆、豚肉、ツナ、わかめ	食パン、マーガリン、砂糖、じゃがいも、油、ごま	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、キャベツ、もやし、コーン、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、粉にしてできたものがきな粉です。
29	木	牛乳	ごはん、鯖のみそ煮、三色あえ かきたま汁	牛乳、さば、みそ、豆腐、たまご	米、麦、砂糖、ごま、てんぷん	しょうが、にんじん、もやし、こまつな、えのきたけ、長ねぎ	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！！
30	金	牛乳	ソース焼きそば、白身魚フライ、 野菜のごまだれあえ	牛乳、豚肉、あおのり、バサ、ツナ	中華めん、小麦粉、米粉、パン粉、油、ごま油、砂糖、ごま	キャベツ、もやし、にんじん、玉ねぎ、こまつな	箸を正しく使えていますか？端は、日本の食文化にはかかせない食具で、多くの海外の方も使っています。正しい箸の使い方を見直してみよう！！

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 593kcal, たんぱく質量25.8g, 脂質量21.1g, 塩分量2.2g/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。