

# 5月 給食だより

令和6年度5月号  
練馬区立上石神井北小学校  
校長 濱中 一  
栄養士 稲見 彩美

成長期には、命を保ったり活動したりするためだけでなく、成長するためにもたくさんのエネルギーや栄養素が必要です。活動のもとになるエネルギーや、体をつくるもとになるたんぱく質やカルシウムを十分にとれるよう、日頃から好き嫌いせず、バランスよく食事をしましょう。



「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク

## 1日にとりたい 炭水化物の量

炭水化物の摂取量の目標量はエネルギー量の50～65%です。エネルギーの半分以上を炭水化物からとることが目標とされています。



右の表から自分の炭水化物の目標量が算出できます。米、パン、めんなどの主食を毎食とり、適量を心がけましょう。

## 推定エネルギー必要量 (kcal/日)

|        | 男性    | 女性    |
|--------|-------|-------|
| 3～5歳   | 1,300 | 1,250 |
| 6～7歳   | 1,550 | 1,450 |
| 8～9歳   | 1,850 | 1,700 |
| 10～11歳 | 2,250 | 2,100 |
| 12～14歳 | 2,600 | 2,400 |
| 15～17歳 | 2,800 | 2,300 |

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」  
※身体活動レベルは「ふつう」。

## 炭水化物を多く含む食品・料理

炭水化物は、穀類やいも類、砂糖などを使った食品や料理に多く含まれます。



## 年齢が上がるにつれて

## 食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを体験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

## ただいま成長中



## 2年生 グリーンピースのさやむき体験

4月24日に、2年生がグリーンピースのさやむき体験をしました。むいたグリーンピースは、給食室までしっかり届けてくれて、おいしい「ピースご飯」になりました。むきたてのグリーンピースは、みずみずしくて、甘みがあり、旬のこの時期にしか味わえません。自分たちでむいたグリーンピースを一生懸命に味わって食べる2年生や、2年生が頑張ってくれたグリーンピースを残さず食べようとする他学年の子どもたちの姿が見られました♪



## こんげつ ぎょうじきゅうしょく ～今月の行事給食～

- 2日(木) はちじゅうはちや 八十八夜 …「まっちゃんケーキ」  
5月2日は八十八夜です。八十八夜とは、立春から数えて88日目のことです。茶摘みに適した時期といわれ、この日に摘んだお茶を飲むと長生きするといわれています。
- 9日(月) こどもの日 …「ちゅうかおこわ」「さつきじる」  
5月5日はこどもの日です。ちまき風の「ちゅうかおこわ」と、かぶとの形をしたかまぼこ入りの「さつきじる」をつくる予定です。
- 24日(金) せかい りょうり 世界の料理～タイ～ …「ガパオライス」  
世界の料理から、タイの料理を紹介します。「ガパオ」とは、バジルに似たハーブのことです。ひき肉や野菜を炒めて、バジルやナンプラーで味付けし、ごはんにかけていただきます♪
- 28日(火) きょうどりょうり おかやまけん 郷土料理～岡山県～ …「神根のねこめし」  
今月は岡山県の郷土料理を紹介します。「神根のねこめし」は、岡山県備前市の神根地区に伝わる料理で、さばと野菜で作る混ぜご飯です。