

# 給食だより5月

令和7年度  
練馬区立向山小学校



しんねん ど はじ はや つき す  
 新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。  
 がつ ねん なか ひかくてきす しき きゆう  
 5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に  
 きおん あ からだ あつ な  
 気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた  
 ねうちゅうしょう とく ちゅうい ひつよう あたら かんきよう つか  
 め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ  
 で  
 も出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整  
 え、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、食べていますか？

あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ  
**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。**

のう  
 まずは、脳のエネルギー  
 げん どうしつ  
 ギー源となる糖質を  
 おお ふく  
 多く含むものを！



しょくよく ひと みる  
 食欲がない人は、みそ汁  
 ぎゅうにゅう  
 やスープ、牛乳などがお  
 すいぶん いっしょ  
 すすめです。水分と一緒に  
 にビタミンやミネラルを  
 とることができます。



た しゅうかん すこ しながす ふ いしき  
**食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。**

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



## 朝ごはん で 熱中症 予防！

ひと ね あいだ ばいぶん あせ い  
 人は、寝ている間にコップ1杯分の汗をかかれています。ですから  
 あさ お からだ すいぶん ぶそく あさ た  
 朝起きたときの体は、水分が不足しています。朝ごはんをしっかり食べるこ  
 とは、1日の活動に必要なエネルギーや栄養をとれるだけでなく、熱中症を  
 予防することができます。5月でも急に気温が上昇する日もあるので、しっ  
 かり朝ごはんを食べて、元気にすごせるようにしましょう。



ごはん、肉や野菜、豆腐などが入った具だくさん  
 のみそ汁だけでも、エネルギー、栄養はもちろん、塩分や  
 コップ1杯以上の水分をとることができるんですよ！

# 5月の給食しょうかい

ついでち もく  
1日(木)

はちじゅうはちや こんだて しゆん さかな まっちゃ い  
八十八夜献立です。旬の魚、きびなごに、抹茶を入れた衣をつけて揚げた抹茶天ぷらを  
つくります。骨ごと食べられる魚を食べて、骨(カルシウム)



ちょきん  
貯金しましょう!

このか きん  
9日(金)

しゆん  
旬のグリンピースをつかってピラフをつくります。

にち か  
13日(火)

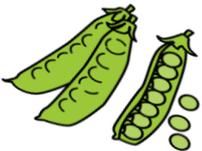
しゆん さかな あ あまから  
旬の魚「かつお」をカリッと揚げて甘辛いタレをからめます。

にち すい  
14日(水)

こくさん かじゅう つか  
はちみつレモントーストは、国産レモンの果汁を使います。

にち すい  
28日(水)

しゆん くだもの どうじょう  
旬の果物、メロンが登場します。



## 2年生がグリンピースのさやむきに挑戦します。

がつ にち ねんせい こうやま しょう やく にん ぶん きゆうしやく  
5月9日に、2年生が向山小、約500人分の給食につかうグリンピースのさやむきに挑戦してくれます。

にがて やさい  
苦手な野菜にあげられるグリンピースですが、むきたてのものは、香りがよく、味も、食感も缶詰のものとはちがって甘く、プチっとはじける食感です。自分でむいた野菜を食べるとさらにおいしく感じるのではないのでしょうか。

## 野菜の産地 4月

- |                     |                       |                       |                       |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| たま<br>*玉ねぎ・・・北海道    | ほっかいどう<br>*しょうが・・・高知県 | たいこん<br>*大根・・・千葉県     | こまつな<br>*小松菜・・・東京都    |
| いも<br>*じゃが芋・・・長崎県   | あおもりけん<br>*にんにく・・・青森県 | いばらぎけん<br>*パプリカ・・・茨城県 | いばらぎけん<br>*きゅうり・・・茨城県 |
| にんじん<br>*人参・・・徳島県   | いはらぎけん<br>*白菜・・・茨城県   | ながのけん<br>*えのき・・・長野県   | あいちけん<br>*キャベツ・・・愛知県  |
| とちぎけん<br>*もやし・・・栃木県 | いばらぎけん<br>*ねぎ・・・茨城県   | ながのけん<br>*しめじ・・・長野県   | あおもりけん<br>*りんご・・・青森県  |