

5月きゅうしょくだより

令和7年4月30日

練馬区立下石神井小学校

栄養教諭 飯島 知美

しんねんど はじ はや げつ は き しんがくねん ことども
新年度が始まり、早いもので一か月がたとうとしています。張り切って新学年をスタートした子供たちも、少し疲れも出てくる頃ではないでしょうか。体力維持のためにも、栄養バランスのとれた食事をしっかりとることが必要です。一日三食をきちんととること、また一回の食事に、主食・主菜・副菜を揃えることで、いろいろな栄養をとることができます。

毎日食べる給食から望ましい食習慣を学ぼう

きゅうしょく えいよう しょくじ とお えいよう ちしき しょくひん さんち
給食は、栄養バランスのよい食事を通して、栄養の知識や食品の産地のほか、ちいき きょうどりょうり ぎょうじしょく しょくぶんか まな
地域の郷土料理や行事食などの食文化を学ぶことができます。また、みんなできょうりょく じゅんぴ かたづ いっしょ た だ てあら
協力して準備や片付けをしたり、一緒に食べたりすることで、正しい手洗いやはいぜん ほうほう しょつき ならべかた
配膳の方法、食器の並べ方、コミュニケーション能力などを身に付けることができます。毎日の給食を教材として、望ましい食習慣について学びましょう。



食事の姿勢に気をつけましょう

きゅうしょくじかん きょうしつ がお ついて しょくじ ことども
給食時間に教室をまわっていると、落ち着いて食事をとっている子供たちの姿がみられます。4月は「御飯と汁物の置きかたを知っているかな？」と質問をしてまわりましたが、ほとんどの子が正しい置きかたを知っていました。一方、食べるときの姿勢が少し気になりました。良い姿勢で食事をとることは、しょうか
消化のためにもよく栄養をしっかりと吸収することにもつながります。今後、きゅうしょくじかん すこ こえ おも
給食時間に少しずつ声かけをしていきたいと思ひます。



こまめに水分を補給しよう

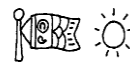
ねっちゅうしやう からだ あつ な がつごろ
熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。

のどがかわくまえに、こまめにとることが、すいぶん ほきゅう
のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していますが、うんどうりやう おお とき たいりやう あせ ととき えんぶん い
運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。





5月 こんだてひょう



実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	★ひとくちメモ★
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	
1 木		こうやどうふのたまごとじどん いそあえ まっちゃおぐらかんてん	ぶたにく ごりどうふ たまご のり なまクリーム	こめ あぶら さとう あまなっとう	たまねぎ にんじん ごぼう ぶなしめじ いとみつば キャベツ ほうれんそう えのきたけ コーン	5月1日「八十八夜」 八十八夜は立春から数えて88日目です。昔は、このころから霜もなく安定した気候となり、稲を蒔いて苗を育て始めました。茶摘みも行われ、八十八夜に摘まれたお茶は、縁起の良い新茶とされてきました。 この日には、抹茶を使った寒天を作ります。
2 金		ちゅうかおこわ(ちゅうかちまき) はるさめスープ きよみオレンジ	やきぶた ぶたにく	こめ もちこめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが もやし ごまつな きよみ	
7 水		わかめごはん みそけんちんじる じゃこいりたまごやき	わかめ とうふ あぶら あげ みそ とりにく ちりめんじゃこ たまご	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく ごまあぶら さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ ほししいたけ	
8 木		ごはん ごもくじる さわらのさいきょうやき	なまあげ さわら みそ	こめ こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう しょうが	5月5日「こどもの日」 柏餅やちまきを食べたり、しょうぶ湯に入ります。給食では、5月2日に中華おこわを作ります。6年生にはちまきを作ります。
9 金		きなごまトースト ひよこまめのクリームシチュー グリーンサラダ	きなこ ベーコン とりにく ひよこまめ いんげんまめ なまクリーム	しょくパン パター ごま はちみつ あぶら じゃがいも こめ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ごまつな きゅうり キャベツ	
12 月		ゆかりごはん いなかじる いかのごまみそやき	ぶたにく なまあげ いか みそ	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう ごま	ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ ごまつな ねぎ しょうが にんにく	5月9日 きなごまトースト きな粉とすりごま、バター、はちみつを混ぜて食パンに塗り、トーストしました。ごまなどの種実類は体に良いビタミンEがとれます。
13 火		あんかけやきそば カリカリだいちサラダ	ぶたにく いか えび だいち ちりめんじゃこ	むしちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	
14 水		ごはん だいこんのみそしる さけのしおこうじやき じゃがいものきんぴら	とうふ あぶらあげ みそ わかめ さけ	こめ じゃがいも あぶら こんにゃく さとう	だいこん えのきたけ ねぎ にんじん ごぼう	5月14日 鮭の塩麹焼き 鮭を塩麹に漬け込んでから焼きます。塩麹に漬け込むことで、うま味が増す、身がやわらかくなる、臭みが抜けるなどの効果があります。
15 木		ハヤシライス フレンチサラダ	ぶたにく いんげんまめ なまクリーム	こめ あぶら パター こめ ごらめ さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ にんじん きゅうり	
16 金		ごはん ひじきふりかけ キャベツのみそしる あげどうふのおろしだれ	ひじき かつおぶし あぶらあげ みそ とうふ	こめ さとう ごま でんぶん あぶら	キャベツ もやし ごまつな ねぎ だいこん こねぎ	5月19日 もうかざめのにんにく焼き 毎月19日は「食育の日」です。今後、この日には和食を提供していきます。また、今回は食体験を広げてもらえるよう「もうかざめ」を取り入れました。もうかざめは、身が軟らかくクセが少ないことが特徴です。初めて食べるお子さんものではないかと考え、にんにく風味で食べやすくなるよう工夫しました。
19 月		ごはん とんじる もうかざめのにんにくやき こんぶあえ	ぶたにく みそ モウカサメ こんぶ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら あぶら	ごぼう だいこん にんじん ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	
20 火		ナン カレーシチュー フルーツヨーグルト	ぶたにく いんげんまめ ヨーグルト	ナン あぶら じゃがいも はちみつ ごらめ こめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ バインアップルかん ももかん	
21 水		じゃこごはん しんじがのそばろに ごまあえ	ちりめんじゃこ ぶたにく	こめ ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう でんぶん ごま	しょうが たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん	5月26日 初鯉の電田揚げ 3～5月頃に獲れることから「初鯉」と呼ばれます。昔から「初物」は縁起が良いとされ、初鯉も同様に、人々に喜ばれてきました。脂が少なくさっぱりとしているのが特徴です。給食では下味をつけて電田揚げにします。
22 木		チンチャオロースードン ごまつなナムル なつみ	ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ ほししいたけ ごまつな きゅうり もやし なつみ	
23 金		ごはん ごじる ししゃものあおりのりやき ごまつなツナのあえもの	あぶらげ とうふ みそ だいち ツナ ししゃも あおりのり	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	ごぼう にんじん だいこん ごまつな もやし	
26 月		ごはん じゃがいものみそしる はつがつおの電田揚げ にらときゃべつのおひたし	あぶらあげ みそ わかめ かつお	こめ じゃがいも でんぶん あぶら	たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ にんじん にら	5月27日 米粉のケーキ 小麦粉ではなく米粉を使ったケーキです。フルーツも混ぜこんで作り、そのフルーツの水分でしっとりした食感になります。今回は缶詰のりんごを使いました。
27 火		ねりまスパゲティ かいそうサラダ こめこのケーキ	ツナ かいそうミックス たまご	スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら こめ	だいこんのは だいこん レモンかじゅう キャベツ きゅうり たまねぎ りんごかん	
28 水		きりぼしだいこんごはん かきたまじる なまあげのにくみそやき	とりにく あぶらあげ たまご わかめ なまあげ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう でんぶん	しょうが きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ さやえんどう にんじん もやし ねぎ ごまつな ぶなしめじ	★主な野菜の産地 小松菜(埼玉県)、キャベツ(愛知県)、きゅうり(宮城県)、もやし(栃木県)、絹さや(茨城県)、じゃがいも(鹿児島)、たまねぎ(北海道)、にんじん(徳島県)、えのきたけ・しめじ(長野県)
29 木		ぶたキムチどん チンゲンサイのスープ みしょうかん	ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさいキムチ キャベツ にら ねぎ ほししいたけ もやし チンゲンサイ みしょうかん	★練馬区産野菜 ねぎ、キャベツ
30 金		シーフードピラフ ABCパスタスープ グレープゼリー	えび いか ベーコン レンズまめ パールアガー	こめ パター あぶら ABCマカロニ さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ ぶどうジュース	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、御了承ください。 ※給食回数20回

※ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

※ 学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	563	17.1	28.8	2.0	336	94	2.1	184	0.27	0.44	16	5.9

