



# 5月 給食だより

大泉学園緑小学校

## 新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--



## 新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



## お茶に含まれる成分と健康効果

<h3>カテキン類</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>★抗酸化作用</li> <li>★殺菌作用</li> <li>★口臭・虫歯予防</li> </ul>	<h3>テアニン</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>★リラックス効果</li> </ul>	<h3>ビタミンC</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>★抗酸化作用</li> <li>★風邪予防</li> <li>★肌を健康に保つ</li> </ul>	<h3>フッ素</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>★虫歯予防</li> </ul>	<h3>カフェイン</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>★疲労回復</li> <li>★眠気を覚ます</li> </ul>
--	--	--	--	---

※とり過ぎに注意が必要です。

# 子どもたちの「味覚」を育てるために

味覚は、離乳期に始まる食体験によってつくられていきます。味覚には、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つの基本の味があります。このうち、本能的に子どもが好む味は甘味、塩味、うま味ですが、その他の味は、食事という毎日の体験で学習し、覚えていく味と考えられています。そのため給食では、いろいろな味に出会う機会をできるだけ、たくさん提供していくことを心がけています。学校給食では、子どもたちの味覚を育てるために次のことに配慮しています。ご家庭でも参考にさせていただいたら幸いです。

## 1. 手作りと薄味を心がけています

食品本来の味が分かり、食塩の取り過ぎを防ぐために手作りや薄味を心がけています。市販の加工済み食品は、味付けを大人向けに強めにしているものが多いので、ご家庭で利用するときには食塩の取り過ぎに注意しましょう。

## 2. 旬のおいしさを味わいましょう

子どもたちが、まだ食べたことのないものや、知らない食べ物が多いのは当たり前です。だからこそ、できるだけ本物のおいしい味のする、採れたての野菜や果物、魚などの旬の食材をぜひ食べさせてあげたいと考え、給食に取り入れています。子どもの味覚は正直ですから、おいしければ必ず食べます。

## 3. 大人がおいしそうに食べましょう

周りの大人がおいしそうに食べていけば、子どもは「おいしいのかな...」と興味をもちます。また給食時間に先生やお友だちと楽しく食べることで、新しい食べ物や知らない料理に関心をもち、「食べてみようかな...」とチャレンジする意欲が生まれてきます。

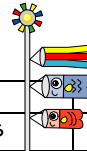
## 子どもの成長とともに食の幅を広く豊かに

成長とともに、楽しい雰囲気の中でさまざまな食べ物や料理にふれて、興味・関心をもち、食べられるものの幅が広がっていくことは、その子の人生をより豊かなものにしていきます。

令和8年



5月献立表



大泉学園緑小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量				
			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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1	金	ごはん 鰹の東煮 変わり煮浸し 抹茶豆乳プリン	かつお(角切り) だいず 凍り豆腐 油揚げ イナアガー 豆乳 生クリーム	こめ でん粉 揚げ油 砂糖 炒りごま つきこんにゃく	しょうが はくさい にんじん 干しいたけ		639	19.3	29.2	1.2

5月2日は、「八十八夜」です。1日(金)は、お茶の風味を感じられる「抹茶豆乳プリン」を作ります。7日(木)は、よもぎの香りの「草団子」を作ります。お楽しみに...

7	木	中華おこわ かきたま汁 草団子	豚肉 とりひき 豆腐 卵 きな粉 あずき (削り節)	こめ もち米 油 ごま油 でん粉 白玉粉 上新粉 砂糖	にんじん たけのこ 干しいたけ よもぎ しょうが こまつな ねぎ		605	16.4	23.8	2.2
8	金	ごはん 肉じゃが ゼリーフライ(埼玉県)	おから 豚肉 (削り節)	こめ じゃがいも 油 でん粉 パン粉 こんにゃく 砂糖	にんじん たまねぎ ねぎ さやいんげん		602	12.5	20.3	1.6
11	月	とよま井(宮城県) いも団子汁 バインゼリー	卵 鶏肉 アガー (だし昆布・削り節)	こめ 砂糖 焼き麸 じゃがいも でん粉 油	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ 干しいたけ バインジュース		638	15.7	20.3	2.2
12	火	スパゲティミートソース フルーツヨーグルト	鶏ひき肉 だいず 粉チーズ プレーンヨーグルト	バター スパゲティ 油 砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 バイン缶 りんご缶 黄桃缶		612	18.3	27.4	1.8
13	水	鶏ごぼうごはん 和風肉団子スープ 白ごまプリン	鶏肉 油揚げ 刻み昆布 鶏ひき肉 豆腐 みそ アガー 豆乳 生クリーム (削り節)	こめ 油 砂糖 じゃがいも でん粉 こんにゃく 練りごま(白)	ごぼう にんじん だいこん しょうが ねぎ はくさい こまつな		620	15.8	32.8	1.9
14	木	ごはん 魚の味噌マヨ焼き 根野菜の揚げ煮 青梗菜のスープ	モウカサメ切り身 みそ だいず 鶏肉 (鶏ガラ)	こめ マヨネーズ さつまいも でん粉 揚げ油 炒りごま 油	しょうが ねぎ れんこん かぼちゃ ごぼう にんじん にんにく もやし チンゲンサイ		610	17.3	28.0	2.0
15	金	グリーンピースご飯 くだもの キャベツと厚揚げの味噌炒め	鶏ひき肉 生揚げ みそ (だし昆布・鶏ガラ)	こめ 油 砂糖 でん粉 ごま油	グリーンピース にんにく しょうが にんじん ねぎ キャベツ さやいんげん くだもの(柑橘類)		607	16.6	30.8	2.0
18	月	タンタンつけ麺 フルーツポンチ	鶏ひき肉 だいず 寒天缶 (鶏ガラ)	むし中華 すりごま 練りごま(白) ごま油 砂糖 水あめ	ねぎ にんじん たまねぎ にんにく しょうが もやし みかん缶 バイン缶 黄桃缶		634	15.3	28.5	2.3
19	火	中華井 焼き春巻き(ビーフ)	豚肉 かまぼこ 鶏ひき肉 (鶏ガラ)	こめ 油 ごま油 でん粉 ビーフ 春巻きの皮 小麦粉	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ ねぎ キャベツ		598	14.2	25.6	2.6
20	水	フレンチトースト グリーンアスパラのシチュー 大根サラダ	調理用牛乳 卵 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム 粉チーズ (鶏ガラ)	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	セロリー にんじん たまねぎ ぶなしめじ アスパラガス だいこん きゅうり キャベツ		610	15.9	39.7	2.5
21	木	豚肉炒飯 粟米湯(スーミータン) キャベツとコーンのサラダ	豚バラ 鶏ひき肉 卵 (鶏ガラ)	こめ 油 でん粉 ごま油 砂糖	ねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが コーン缶 チンゲンサイ キャベツ こまつな		604	13.0	33.8	2.7
22	金	カレーライス 冷凍みかん カラフルピクルス	鶏肉 生クリーム (鶏ガラ)	こめ 米粒麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 ざらめ糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご 福神漬 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 冷凍みかん		628	11.3	22.1	2.3

23日(土)は、運動会です。5月に入ると学年ごとでの練習の時間が始まります。給食も、準備やかたづけのしやすい献立を入れています。体調を整えて頑張りましょう。26日は予備日です。

26	火	ルーローハン ワンタンスープ くだもの	豚バラ 豚もも 鶏肉 (鶏ガラ)	こめ 油 砂糖 ウェーブワンタン ごま油	野菜漬 しょうが にんにく たまねぎ だいこん チンゲンサイ にんじん もやし はくさい ねぎ なら くだもの(柑橘類)		601	14.1	27.4	1.7
27	水	ごはん ボトフ 魚とトマトソースの重ね焼き	あじ切り身 ピザチーズ ベーコン いんげんまめ ウインナー (鶏ガラ)	こめ オリーブ油 油 じゃがいも	レモン果汁 にんにく たまねぎ トマト缶 にんじん キャベツ		609	19.3	32.2	2.1
28	木	キムチチャーハン トックスープ くだもの	豚肉 豚バラ 鶏肉 卵 (鶏ガラ)	こめ 砂糖 ごま油 炒りごま トックスライス	たまねぎ にんじん はくさいキムチ 青ピーマン キャベツ 干しいたけ くだもの(バイン缶)		623	14.1	29.5	2.5
29	金	ごはん のりの佃煮 ししゃもの南蛮漬け じゃがいもと野菜の炒り煮	刻みのり ししゃも 豚肉 (削り節)	こめ 砂糖 でん粉 油 こんにゃく じゃがいも	ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん		622	15.0	24.9	2.2

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、ご了承ください。給食回数17回

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	615	15.5	28.0	2.1	343	90	2.2	229	0.26	0.44	18	6.8
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

新年度が始まり、1か月が過ぎました。学校生活にも、少しずつ慣れてきたところでしょうか。緊張もあり疲れが出てくる頃です。連休が終わると運動会の練習も本格的に始まります。夜は、ゆっくりよく寝て、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。水筒や汗拭きタオルも忘れずをお願いします。子供たちも、落ち着いて給食の時間を過ごしています。

4月の食材の産地 北海道 玉ねぎ 鹿児島 じゃが芋 徳島・静岡 にんじん 埼玉 ほうれん草・きゅうり 青森 にんにく・ごぼう・りんご 高知 しょうが 千葉 ねぎ 愛知 キャベツ 愛媛 美生柑