

# 5月給食だより

令和5年5月号  
 杉並区立高井戸第四小学校  
 校長 本橋 忠旗  
 栄養士 佐藤 由佳

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子うかがえます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、子供たちは緊張が和らぐと同時に、体調も崩れやすい時期です。こんな時期にこそ、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけて、毎日元気に登校してほしいと思います。

## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日<sup>まいにち</sup>を元気<sup>げんき</sup>に過ごす<sup>す</sup>ためには、食事<sup>しょくじ</sup>と睡眠<sup>すいみん</sup>をしっかり<sup>しつかり</sup>とることが基本<sup>きほん</sup>です。特に1日<sup>いちにち</sup>の始まり<sup>はじまり</sup>の食事<sup>しょくじ</sup>である「朝ごはん<sup>あさごはん</sup>」は、眠<sup>ねむ</sup>っていた脳<sup>のう</sup>と体<sup>からだ</sup>を目覚め<sup>めざめ</sup>させ、活動<sup>かつどう</sup>を始める<sup>はじめる</sup>ためのエネルギー<sup>エネルギー</sup>になるとともに、規則<sup>きそく</sup>正しい生活<sup>せいかつ</sup>リズム<sup>リズム</sup>を整<sup>ととの</sup>えるなど、重要な役割<sup>じゆうようやくわり</sup>を果た<sup>は</sup>しています。



### 朝ごはんの効果

<p>やる気<sup>き</sup>や集中力<sup>しゅうちゅうりょく</sup> が高<sup>たか</sup>まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力<sup>うんどうのうりょく</sup> アップ</p>	<p>便秘<sup>べんぴ</sup>を 予防<sup>よぼう</sup>する</p>	<p>生活リズム<sup>せいかつリズム</sup>が 整<sup>ととの</sup>う</p>
--	------------------------	---	---	--

### 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはん<sup>あさごはん</sup>には、どんなもの<sup>なに</sup>を食べていますか? ご飯<sup>ごはん</sup>だけ、パン<sup>ぱん</sup>だけ...という人もいるかもしれません。何か<sup>なに</sup>と忙しい朝<sup>あさ</sup>ですが、ご飯<sup>ごはん</sup>やパン<sup>ぱん</sup>などの主食<sup>しゅしょく</sup>に、野菜<sup>やさい</sup>たっぷりの汁物<sup>じゆもの</sup>、肉<sup>にく</sup>・魚<sup>さかな</sup>・卵<sup>たまご</sup>・大豆<sup>だいず</sup>のおかず<sup>おかず</sup>という組み合わせ<sup>くあ</sup>を意識<sup>いしき</sup>すると、栄養<sup>えいよう</sup>バランス<sup>ととの</sup>が整<sup>ととの</sup>いやしくなります。さらに、手軽<sup>てがる</sup>にとれる果物<sup>くだもの</sup>や牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>・乳製品<sup>にゅうせいひん</sup>をプラスする<sup>プラスする</sup>のもおすすめ<sup>おすすめ</sup>です。朝ごはん<sup>あさごはん</sup>を食べる習慣<sup>しゆかん</sup>がない人は、何か<sup>なに</sup>1品<sup>びん</sup>でも食べる<sup>た</sup>ことから始<sup>はじ</sup>めてみましょう。

<p><b>主食</b> ごはん おにぎり パン</p>	<p><b>+ 汁物</b> 野菜<sup>やさい</sup>の みそ汁 野菜<sup>やさい</sup> スープ</p>	<p><b>+ おかず(主菜)</b> 肉<sup>にく</sup>・魚<sup>さかな</sup>・卵<sup>たまご</sup>・大豆<sup>だいず</sup>のおかず お肉<sup>おにく</sup> 卵<sup>たまご</sup> 焼き肉<sup>やきにく</sup> お豆腐<sup>おとうふ</sup></p>	<p><b>+ 果物</b> バナナ オレンジ</p> <p><b>+ 牛乳・乳製品</b> 牛乳 ヨーグルト</p>
--	---	--	---

## ☆5月の献立から☆

### ★新たけのこ：みそ汁(16日)

たけのこは、1日に数十cm、時には1m近く伸びることもあります。今が旬のたけのこを4月はごはん、5月はみそ汁でいただきます。



### ★よもぎ：草だんご(19日)

よもぎは、野原や土手などに生える春の植物です。日本では古くから、万能薬として使われてきました。よもぎをねりこんだお団子を作ります！



### ★初がつお：磯揚げ(31日)

かつおの旬は、春と秋です。春に出回る「初がつお」は、低脂肪であっさりした味が特徴です。



### ★山菜：早苗汁(8日)

給食では、ふき、わらびを使います。山菜は文字通り、山などに自然にかえてあるもので、野菜は畑などで人口的に育てたものを言います。地域によって差はありますが、雪が解けた後の3~5月ごろまでが収穫時期です。山菜の独特な苦みや香りは、冬の間体にたまった余分なものを排出する機能を活発にするとされています。

\*くだものは季節のものを取り入れます。5月は、メロン、柑橘類を予定しています。アレルギーなどもありますので、給食で初めて食べることはないよう、御家庭でもいろいろな食品を食べる経験をもっていただければと思います。



廊下を歩いていると、「今日の〇〇大好きだからまた出してね!」とか「苦手だけど、食べてみたよ」とか「おいしかったから、全部食べた」など子供たちから声をかけられます。これからも安全でおいしい給食を提供できるように頑張ります!

「おいしかったよ」と声をかけてもらえるととってもうれしいです!!



## \*\*1年生はじめての給食\*\*

4月14日(金)より、1年生の給食が始まりました。はじめての給食当番、担任の先生のお話をよく聞いて、ちょっと緊張しながらも、配膳から片付けまで協力してできています。



これから6年間、高四小では様々な献立が出てきます。旬の食材や行事食を通して季節を感じながら、仲良く楽しんで給食を食べてほしいと思います!

