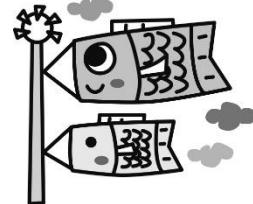




5月 納食だより

令和4年5月号
杉並区立高井戸第四小学校
校長 加納 直樹
栄養士 佐藤 由佳



風薫る5月、さわやかな季節となりました。新年度の給食が始まって1か月がたちます。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。

1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

あさ た とうこう べんきょう うんどう シュウチュう
朝ごはんを食べずに登校して、おなかがすいて勉強や運動に集中できずにボーッと
あさ ねむ のう
してしまったり、イライラしたりしたことはありませんか？ 朝ごはんは、眠っていた脳や
からだめざせいかつとのたせいせつしょくじ
体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。

はやね はやお あさ
早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり
た にち けんき
食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



こんな人はいませんか？



たじかん
食べる時間が
ありません。

ぶんはや お
20~30分早く起きるようにな
せんじつ
ましょう。そのためには前日の
よる はや ね たいせつ
夜に早く寝ることが大切です。



**おなかが
すいていなくて、
た
食べられません。**

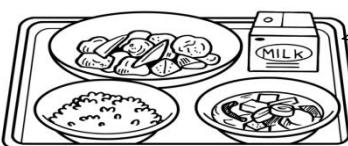
ぜんじつ よるおそ なに た
前日の夜遅くに、何が食べていませんか?
ゆうはん ね じかんまえ
夕飯は、なるべく寝る2時間前まで
す やしょく
に済ませ、夜食はひがえましょう。



☆学校給食について☆

健康な身体は、毎日の食事で作られます。食べ物は、1つの食品ですべての栄養が摂れるものではありません。

学校給食では、「主食+主菜+副菜(汁物)+牛乳」をそろえ、多種な食品で栄養バランスを整えることを心がけて献立を作成し、安全で安心なおいしい給食の提供を目指しています。



食材は、旬や価格、産地などを考慮して仕入れています。高四小は、米は岩手県江刺地区産ひとめぼれを使用しています。給食に使用している牛乳は、東京都教育委員会からの指定業者「協同乳業」において成分調整しています。

- 主食：ごはん、パン、めんなど。炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。
 - 主食：魚、肉、卵、大豆製品など。タンパク質が多く、主に体を作るもとになります。
 - 副菜・汁物：野菜を中心としたもの。
ビタミン、ミネラルが多く、主に体の調子を整えます。
 - 牛乳：給食に毎日つきます。成長期に多く必要とされるカルシウムが豊富です。

★5月の献立から★

★新たけのこ：みそ汁(12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(24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：甘辛煮(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(10日)、おこわ(23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いるもので、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か、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、冬の間に体にたまつた余分なものを輩出する機能を活発にすると言われています。

*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のないよう、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（木）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！

