



5月 給食だより

令和7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

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。

せい かつ 生活リズムを見直そう



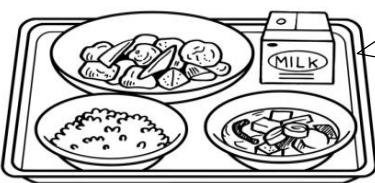
せい かつ ととの 生活リズムを整えるための ポイント



☆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：中華ちまき(2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月はちまきでいただきます。



★よもぎ：草だんご(8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！



★抹茶：ケーキ(15日)

♪夏も近づく～ハハハ夜♪

5月は新茶の季節です。抹茶を使ってケーキを作ります。



★初がつお：磯揚げ(20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。

5月5日 端午の節句(菖蒲の節句)

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲(しょうぶ)を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。



かしわもち



ちまき



1年生はじめての給食

4月14日（月）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！

