

# 給食だより5月号

北区立王子第一小学校  
令和6年 5月号  
栄養士



新学期が始まり、約1か月がたちました。一年生も含め、給食をよく食べる学級が多く、残菜がとてもしくない日が続いておりとても嬉しく思っております。

5月の連休明けは、新年度の疲れもでて、頭も体もぼうっとしがちです。朝ごはんは、体と脳を自覚めさせる役割があり、午前中のエネルギー源です。しっかり朝ごはんを食べて登校させるようご協力よろしくお願ひいたします。早起き・早寝・朝ごはんの生活リズムをつけることが大切です。

あなたは  
毎朝  
どっちかな？

朝から元気くん

ふりかえり  
・朝ははやく起きる  
・朝ごはんはしっかり食べる  
・トイレですっきり！

V S

朝からへろおくん

ふりかえり  
・寝坊ばかり  
・朝ごはんぬき  
・便秘 ・夜食を食べる  
・夜遅くまで起きている

## 1年生の給食が始まりました

4月10日(水)、1年生の給食が始まりました。白衣を着ること、準備や片付けなど、初めての給食、初めての当番に、一所懸命取り組んで、毎日給食を楽しみにしてくれています。また、食べ慣れないものがある子もいるようですが、みんなで楽しく食べ、食の経験を積んでいてもらいたいと思います。



## アレルギー対応についてのお知らせ



いつも給食活動にご協力いただきありがとうございます。給食時のアレルギー対応について変更がありますので、お知らせいたします。

持参食を持ってきていただいた際は、基本的には【教室での自己管理】とさせていただきます。暑さなど、食品の衛生管理が心配なようでしたら職員室にてお預かりすることもできますので、お知らせください。よろしくお願ひいたします。

## 5月の給食目標

なん た  
何でも食べよう



好きさらいをしないで

残さず  
食べよう



食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好きさらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう！



## 5月5日はこどもの日



昔から5月5日は「端午の節句」として祝われてきました。子どもが元気に育ってきたお礼や、これからも健やかに成長してほしいという願いを込めお祝いします。その時のごちそうが、ちまきやかしわもちです。

ちまきには旬の「たけのこ」が使われています。「たけのこ」には「竹のようにぐすくと成長するように」という意味が込められています。また、ちまきは茅という植物の葉を使って巻きます。「ちがやまき」が短くなり、「ちまき」になったと言われています。

かしわもちは、柏の葉で包まれています。この柏は新しい芽が育つまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」の意味をもち、とても縁起がよいとされています。

## 5月の献立

### 1日(水)「煎茶揚げ」～季節の献立～

5月1日は八十八夜です。茶葉をませた衣で天ぷらを作ります。お茶の香りを楽しみましょう。

### 2日(木)「よもぎ蒸しパン」～こどもの日献立～

5月5日(日)は端午の節句です。よもぎを使い、蒸しパンを作ります。

### 8日(水)「そばめし」～兵庫県の郷土料理～

そばめんを細かく刻み、米飯と一緒に炒めた料理です。兵庫県発祥の、焼きそばとごはんを合わせたような料理です。