



令和6年4月30日
 小金井市立南小学校
 校長 檀原 延和
 栄養士 遠藤 尚子

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がった時には、服装の調整やこまめな水分補給を心がけて熱中症を予防しましょう。

また、新生活の疲れが出てくる時期でもあります。食事と睡眠をしっかりととり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えましょう！

今月の給食から

2日（木） 手作り中華ちまぎ

5月5日のこどもの日は、男の子の健やかな成長を祝う“端午の節句”でもあります。端午の節句は、かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、“ちまぎ”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。給食でもこの端午の節句に合わせてひと足早く、中華ちまぎを作ります。竹の皮で1枚1枚包んで蒸しあげたちまぎは絶品です！楽しみにしててくださいね！

9日（木） 1年生お弁当給食

毎月11日のはしの日に合わせて、はしを使う献立にしてみました。グリーンピースをごはんと一緒に炊き上げた彩りがきれいなメニューです。上手にはしを使って、きれいに食べましょう。

また1年生は入学のお祝いとして特別にお弁当給食を作ります。いつもとは違う給食楽しみにしててくださいね！

13日（月） 1年生そら豆さやむき

1年生がそら豆のさやむきのお手伝いをしてくれます。むきたてのそら豆は香りもよくとってもおいしい！！ オリーブ油をからめてオープンでふっくらと焼き上げます。貴重な匂の味、大切に食べましょうね。

17日（金） 食育の日（SDGs 献立）

毎月19日の食育の日には、SDGsを意識した献立を取り入れていきます。

今月は、環境を考えた献立として、普段は捨ててしまうことの多い昆布のだしガラを活用した“だしがらふりかけ”と、小金井産の野菜と東京都産のみそを使った地産地消メニューを提供します。

普段の給食でも意識している食品ロス削減や地産地消ですが、毎月1回“SDGs 献立”を提供することにより、みなさんが給食をとおしてSDGsを意識してくれるとうれしいです。

28（火） セレクト給食 主食セレクト

5月から毎月1回行うセレクト給食。子どもたちが自分で好きなメニューを選ぶことで、食に興味をもってくれるきっかけをつくれればと考えています。

第1回目は、ピザのセレクト！ マルゲリータとはちみつチーズです！楽しみにしててくださいね！

毎月の取り組み ~今日はなんの日?~

南小では、毎月決まった日にそれぞれのテーマに合わせた特別献立を実施していく予定です。

毎月11日は“はしの日”

はしを正しく使える習慣を身に付けるため、はしを使用する献立を提供します。これは、小金井市内の小中学校で一斉に行っている取り組みです。

毎月19日は“SDGs 献立”

毎月19日の食育の日には、SDGsを意識した献立を取り入れていきます。食品ロス削減や地産地消、そしてみなさんのお手本になるような和食を中心にした栄養バランスのとれた献立を提供していきます。

毎月24日は“小金井和食の日”

平成29年度より取り組んでいる“小金井和食の日”。毎日の給食でもたくさん登場する和食献立ですが、私たち日本人が昔から大切にしてきた和食について、よりいっそう興味関心をもってもらうために“小金井和食の日”をつくりました。今年度も和食の基本である“だし”にスポットをあて、引き続き“だし汁クイズ”を実施する予定です。毎月行うことで、子供たちのだしに対する興味関心がより深まることを目的としています。

これらの日は、給食委員会の放送やお手紙、ホームページ、まなびポケットの給食チャンネルでも献立の紹介をしていきます。ご家庭でも是非話題にしてください♪

生活リズムを見直そう

新緑が目に見え、さわやかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気ですと、よりおいしく感じます。



給食は残さず
 食べなくちゃ
 いけないの？

