

# 5月 給食だより

令和8年4月30日  
豊島区立巣鴨小学校

新年度が始まって一月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がかがえます。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。5月はお休みの日が多いですが、お休みの日でも早寝、早起きをし、食事をしっかりと食べ、元気な心と体を作りましょう。

## 5月の献立より

### ● 1日（金）：こどもの日の献立

5日のこどもの日にちなんで、たけのこを使った「たけのこご飯」とかつおを使った「かつおのかりんとう揚げ」を作ります。

### ● 7日（木）：そら豆のさやむき

1年生が給食に使用するそら豆のさやむきをします。さやむきしたそら豆は塩ゆでにする予定です。むきたての新鮮なそら豆の香りや味を楽しみましょう。

### ● 21日（木）：練馬区の給食献立

お隣の区である練馬区で人気の給食献立を作ります。「練馬スパゲティ」は大根おろしとツナを煮込んで作ります。練馬区ではどの学校でも親しまれている定番のメニューです。キャベキは練馬で多く生産されているキャベツを使ったケーキです。どんな味がするかお楽しみに♪

### ● 29日（金）：タイ料理の献立

バジルの風味がポイントの「ガパオライス」とさつまいもと米粉を丸めて揚げたデザート「カノム・カイ・ノッククラター」を作ります。

## 4月の主な食材の産地

- |               |             |                  |
|---------------|-------------|------------------|
| ・人参…静岡        | ・きゅうり…群馬    | ・デコポン…愛媛         |
| ・玉ねぎ…北海道、佐賀   | ・小松菜…埼玉     | ・いちご…茨城          |
| ・じゃがいも…鹿児島、長崎 | ・ごぼう…青森     | ・りんご…青森          |
| ・生姜…高知        | ・ピーマン…宮崎    | ・鶏肉…宮崎、青森、岩手     |
| ・にんにく…青森      | ・万能ねぎ…千葉    | ・豚肉…群馬、青森、北海道、岩手 |
| ・キャベツ…愛知      | ・白菜…茨城      | ・卵…新潟            |
| ・長ネギ…千葉       | ・パセリ…千葉     | ・鮭…ロシア           |
| ・大根…千葉        | ・もやし…栃木     | ・ホキ…ニュージーランド     |
| ・しめじ…長野       | ・さつまいも…茨城   |                  |
| ・えのき…長野       | ・チンゲン菜…千葉   |                  |
| ・エリンギ…長野      | ・ブロッコリー…北海道 |                  |
| ・セロリ…静岡       |             |                  |

## 4月のメニューから

9日に作った「さつまるくん」の作り方をご紹介します。一口大に切ったさつまいもにホットケーキの生地をつけて揚げて作ります。どのクラスでも大人気のメニューです。仕上げにココアパウダーやきなこなどをまぶすといういろいろなアレンジが楽しめます。

### さつまるくん

<材料 4人分>

- ・さつまいも…200g
- ・ホットケーキミックス…60g
- ・水…大さじ2
- ・砂糖（仕上げ用）…適量

<作り方>

- ①さつまいもは一口大にカットして、電子レンジなどで串が通るぐらいまで加熱する。
- ②ホットケーキミックスに様子を見ながら水を加えて、ドロツとする固さに調整する。
- ③①に②をくぐらせて油でカリっとするまで揚げる。
- ④仕上げに砂糖をまぶす。



## げん き き ほん 元気の基本!

## はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん

毎日元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



## 朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------



## 栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p><b>主食</b></p>	<p><b>+</b> 汁物</p>	<p><b>+</b> おかず(主菜)</p>	<p><b>+</b> 果物</p>
			<p><b>+</b> 牛乳・乳製品</p>