



5月の給食目標  
 ・正しいマナーで食事をしよう  
 ・黄色の食べ物の種類と働きを覚えよう

新緑が目にしみるさわやかな季節になりました。新年度がスタートして1カ月が過ぎ、生活のペースがとれてきたころだと思えます。これから梅雨や夏にかけて、食欲が落ちやすい時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を付け、体調を整えて元気に過ごしましょう。

○正しいマナーで食事をしよう

食事のマナーは、一緒に食事をする相手に不快な思いをさせないように、美しく食べるといった意味があります。一緒に食べる相手や、作ってくれた人たちの気持ちを考えながら、食事をしましょう。



# こまめに水分を補給しよう

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。

のどがかわく前に、こまめにとることが、水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。



©少年写真新聞社2025

## ～5月の給食紹介～

### 1日：八十八夜

「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことをいい、今年の八十八夜は5月1日です。その年に初めて摘んだ茶（新茶）を飲むと、その1年は無病息災でいられるといわれています。給食では、抹茶を使ったゼリーを作ります。

### 2日：こどもの日

こどもの日（端午の節句）は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて子どもの成長を祝う行事です。給食では、中華ちまき風の味付けをしたおこわを作ります。

### 9日：開校記念日お祝い給食

10日は西巣鴨小学校の開校記念日です。  
112周年をお祝いしたメニューを作ります。

### 19日：旬のグリーンピースを使った食育

1年生が1時間目にグリーンピースのさやむきをします。

さやむきしたグリーンピースは、給食室でグリーンピースごはんにし、給食で食べます。

### 22日：世界の料理

アメリカ料理の「ジャンバラヤ」や「ガンボスープ」を作ります。



## ○給食に使用している食材の産地情報について

給食で使用した主な食材の、産地情報を毎月の給食だよりに掲載します。

<4月の給食で使用した主な食材の産地>

- |              |             |             |
|--------------|-------------|-------------|
| ○にんじん（徳島、静岡） | ○キャベツ（愛知）   | ○豚肉（群馬）     |
| ○たまねぎ（北海道）   | ○大根（千葉・神奈川） | ○鶏肉（岩手）     |
| ○きゅうり（埼玉、茨城） | ○じゃがいも（鹿児島） | ○甘夏（愛媛）     |
| ○ねぎ（茨城）      | ○チンゲンサイ（静岡） | ○清見オレンジ（愛媛） |

☆牛乳（千葉県の生乳を使用し生産）

※米（新潟県産こしいぶき・新潟県産新之助・秋田県産あきたこまち）