

令和8年4月30日
豊島区立西巣鴨小学校
校長 後藤 大輔
栄養士 梅原 理美



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

新緑が美しい季節になりました。新年度がスタートして1カ月が過ぎ、生活のペースもつかめてきたころだと思えます。一方、連休により生活リズムが乱れやすい時期でもあります。早寝・早起・朝ごはんを心がけ、毎日のリズムを整えていきましょう。これから気温や湿度が高くなる季節に向かい、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活と食事をし、元気に過ごせるようにしましょう。

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。



マナー違反に要注意!



次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



成長期に必要なカルシウムをとろう

成長期にあたる小・中学生は、成人とくらべて、骨の成長が盛んな時期です。丈夫な骨や歯をつくるためには、カルシウムを十分にとることが大切です。成長と共に骨量が増えるこの時期に骨を強くしておくことで、将来、骨粗しょう症になりにくくなります。

また、カルシウムは、筋肉の収縮や神経を安定させる役割もあります。心身共に健康に成長するために、毎日の食事でカルシウムをしっかり取るように心がけましょう。



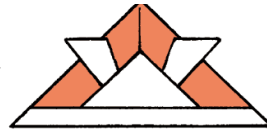
1日にとりたいカルシウム量 (mg)

	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~17歳
男子	600	650	700	1000	800
女子	550	750	750	800	650

©少年写真新聞社2026

~5月の給食紹介~

1日：八十八夜・こどもの日



「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2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言われています。給食では、抹茶を使ったゼリーを作ります。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。

8日：開校記念日お祝い給食

10日は西栗鴨小学校の開校記念日です。

113周年をお祝いしたメニューを作ります。

13日：旬のグリンピースを使った食育

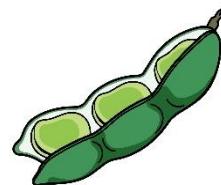
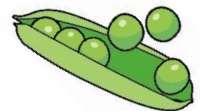
1年生が1時間目にグリンピースのさやむきをします。

さやむきしたグリンピースは、給食室でグリンピースごはんにします。

27日：旬のそらまめを使った食育

2年生が1時間目にそらまめのさやむきをします。

さやむきしたそらまめは、給食室で茹でて提供します。



○給食に使用している食材の産地情報について

〈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・神奈川） ○豚肉（群馬） ○鶏肉（岩手）

○たまねぎ（熊本・埼玉） ○大根（千葉・神奈川） ○きゅうり（埼玉） ○じゃがいも（鹿児島）

○レタス（茨城） ○いんげん（沖縄） ○清見オレンジ（佐賀） ○セミノール（鹿児島） ○なつみ（広島）

☆牛乳（千葉県の生乳を使用し生産）

※米（新潟県産こしいぶき・秋田県産あきたこまち）