



豊島区立南池袋小学校
令和 7年 4月30日
統括校長 佐藤 洋士

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。暖かくなって過ごしやすくなる時季ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。ご家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心掛けさせてください。また、朝ごはんは1日の原動力です。早起きして時間の余裕を作り、エネルギーの源となる主食のご飯やパンに、主菜と副菜をそろえ、よくかんで食べてから登校させてください。

【学校給食の献立作成のポイント】

給食が安全で衛生的に、おいしく楽しく食べられるように、衛生基準を遵守した上で、子供たちの食経験を豊かにするべく、様々な形態の献立作成をしています。



- ① 文部科学省の「学校給食摂取基準」、「食品構成表」を基準とし、栄養バランスのとれた献立を作成しています。
- ② 様々な食品を摂取できる献立を考えています。
- ③ 郷土食、行事食、世界の料理などを取り入れ、食文化の伝承に努めています。
- ④ 安全で衛生的な給食を提供するため、施設、設備、人手など作業能率を考えています。
- ⑤ 旬の食材を取り入れ、季節を感じられる献立にしています。
- ⑥ 既製品は避け、手作り料理を重視しています。
- ⑦ 給食費の範囲内で、満足感のある食事にするよう工夫しています。
- ⑧ 子供に期待感をもたせる内容にしています。



～ 誤嚥^{ごえん}事故をなくそう ～

小学生の時期は、飲み込む力が弱く、歯の生え変わりから歯の本数も少ないこともあり、かみくだく力が十分ではありません。そのため、以下の誤嚥^{ごえん}を防ぐ食べ方を参考に注意して食べましょう。

適宜、水分でのどを
潤して食べる



ひと口にたくさん
詰め込まない



一度口を閉じ、
よくかんで食べる



給食で味わう行事食～「端午の節句」～

5月5日は「端午の節句」です。こいのぼりを立てたり、兜（かぶと）や鎧（よろい）を飾ったりします。また、行事食のちまきやかしわもちを食べてお祝いします。これらの飾り物や食べ物には、子供たちの健康や未来への願いが込められています。

給食では行事食のほか、旬の食材をたくさん使った献立を味わいます。楽しみにしてください。

かしわもち



あん入りのもちを柏の葉で包んだものです。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」として縁起物とされました。

ちまき



もち米を笹の葉などで包み、蒸して作ります。中国の故事になった風習として、日本でも端午の節句によく食べられます。

かつお



名前を「勝つ男」と読み替え、困難なことに打ち勝ちながら、たくましい人に育ってほしいという願いを込めて食べられます。

こいのぼり



鯉が激しい流れの滝を上りきると龍になるという伝説から、難関を突破し、立派な人になってほしいと願います。

かぶと・よろい



命を守る大事な武具です。災いや病気などから守ってくれるように、また武士のように勇ましく育ってほしいと願います。

しょうぶ湯

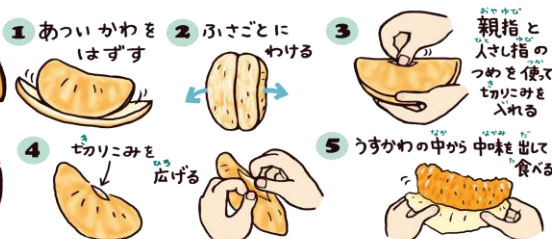


葉の形が剣に似ることから、また武芸に精進することを表す「尚武」に通じることから、菖蒲をお風呂に入れて、無病息災を願います。

給食では、5月7日に端午の節句給食として、ちまきの代わりに「中華ちまき風炊き込みごはん」、かしわもちの代わりに「よもぎ団子」を作り、南池袋小学校のみんなの健康を願います。

また、5月27日は、かつおを使った「かつおと野菜のコロコロ揚げ」をだします。

楽しみにしてください。



給食では、かんきつ類（清見オレンジや美生柑やネーブルなど）がよく登場します。皮をむいて食べる果物です。上手にむいて食べましょう。