

給食だより 5月号

令和7年5月7日
豊島区立富士見台小学校
校長 田中 良行

新学期が始まり、ひと月が過ぎようとしています。この時季は急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣を付けて、健康的な生活リズムを身に付けましょう。

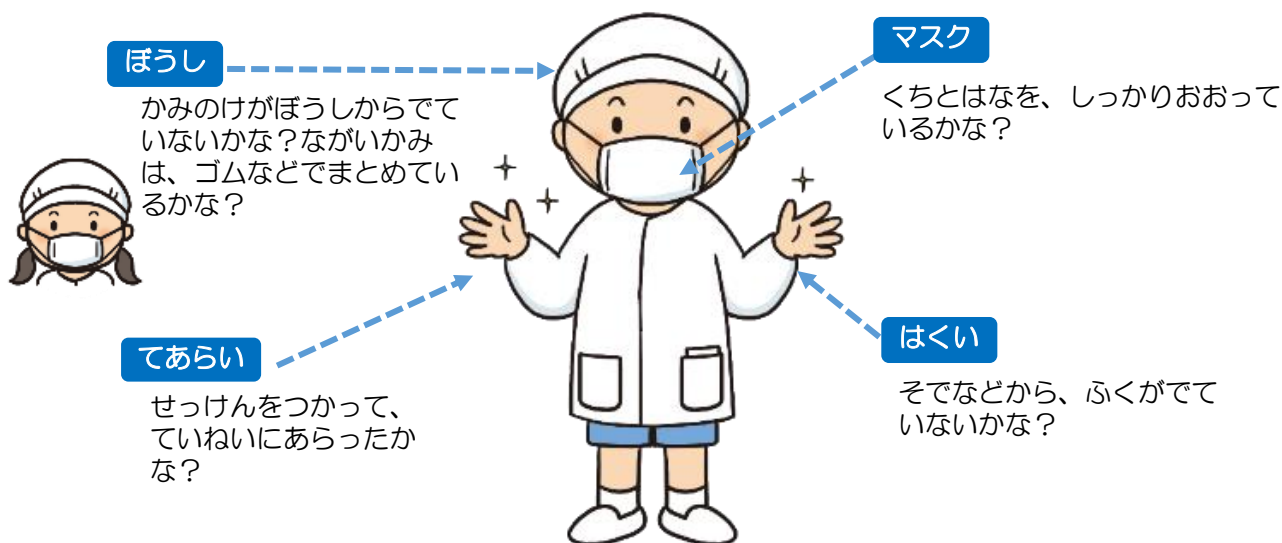


5月の給食目標

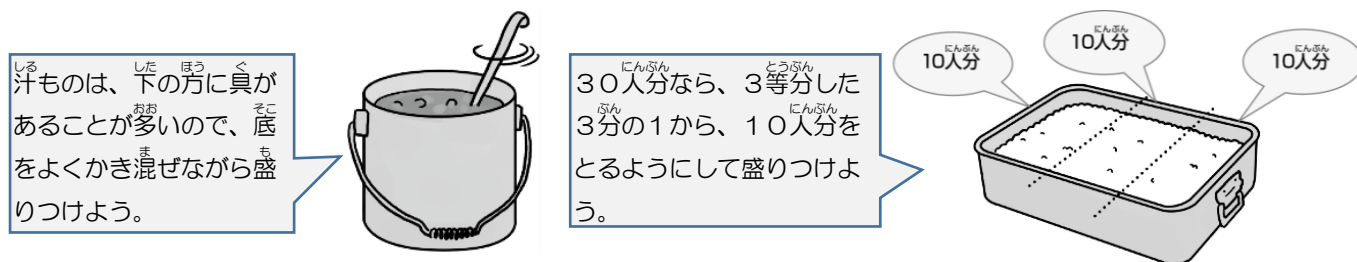
給食当番の仕事をきちんとしましょう

みんなが気持ちよく給食を食べられるように、給食当番の人は責任をもって仕事をしましょう。

◎身支度がきちんとできているか、確認しましょう



◎一人分の量を考えながら盛りつけましょう



お願い

給食時間は、衛生の観点から、全員マスクを着用します。毎日、給食袋にマスクを入れておいてください。

☆レシピ紹介～豆腐ハンバーグ～☆

材料＜4人分＞	作り方
豚ひき肉…120g 塩…小さじ1/4 こしょう…少々 木綿豆腐…100g 大豆水煮…30g たまねぎ…100g 片栗粉…大さじ2	①豆腐は重しを乗せて水切りし、つぶしておく。 ②大豆水煮・たまねぎはみじん切りにする。 ③ひき肉に塩・こしょうを合わせてよく練る。 ④豆腐・大豆・たまねぎ・片栗粉を③に入れてさらに練る。 ※片栗粉の量を調整し、柔らかさを調整してください。 ⑤成型し、フライパンで焼く。 ⑥水・ソース・ケチャップ・砂糖を合わせ加熱しソースを作る。 ⑦できあがったハンバーグにソースをかける。

☆運動と栄養☆

5月は運動会の練習が始まります。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。そこで、必要な量を食すること（量）と、バランスよく食すること（内容）の2つを大切にしましょう。

＜量について＞

毎日の給食（高学年の量）をホームページに載せています。

低学年は高学年の約0.8倍、中学年は約0.9倍の量です。

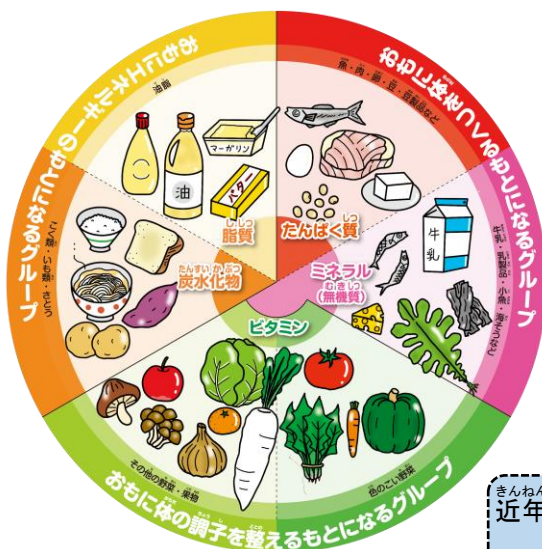
給食の写真を参考に、普段食べている量を確認してみてください。

※あくまでも目安の量です。体格に合わせて量を調整してみてください。



＜内容について＞

食べ物は、主に含まれる栄養素と、その体の中での働きによって、3つのグループに分けられます。主にエネルギーになる炭水化物・脂質（黄のグループ）、主に体をつくるたんぱく質・カルシウム（赤のグループ）、主に体の調子を整えるビタミン・無機質（緑のグループ）です。それぞれのグループの食べ物をバランスよく食べて元気に過ごせる体をつくりましょう。



近年の気候の変化で、5月に気温が急に高くなる日が多くなっています。この時季の体はまだ暑さに慣れていないため、帽子をかぶる、こまめに水分補給する、しっかり休む、などして体調管理に気を付けましょう。

4月の主な使用食材と産地

米	宮城県産「萌えみのり」「ひとめぼれ」			
肉・卵	鶏肉：宮崎 豚肉：山形・群馬 卵：青森			
魚介類	さば：ノルウェー さわら：韓国 たら：北海道 鮭：北海道			
豆腐（大豆）	茨城	こんにやく	群馬	牛乳（集乳エリア） 千葉
野菜・いも・きのこ	にんじん：徳島 たまねぎ：北海道 小松菜：東京 大根：千葉・東京 キャベツ：千葉・神奈川・愛知 長ねぎ：栃木・茨城 ごぼう：青森 じゃがいも：北海道 えのき：長野 しめじ：長野 いちご：栃木 河内晩柑：熊本 ニューサマーオレンジ：愛媛			