



5月食育だより

令和7年度5月
豊島区立西巣鴨中学校

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れもでてくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



保護者の方へ

給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。

給食当番は一週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。

給食当番となった週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。またマスクを必ず持参し、白衣を着用した上で給食準備を行っていただきますようお願いいたします。

4月分給食用食材の主な産地

- ・米（ふさがね）…千葉、宮城、山形 ・玉ねぎ…北海道 ・人参…北海道
- ・じゃがいも…北海道、長崎 ・キャベツ…千葉・東京（練馬） ・大根…高知、東京（練馬）
- ・ブロッコリー…長野 ・きゅうり…群馬、埼玉 ・ごぼう…青森 ・ねぎ…茨城
- ・小松菜…東京（足立）、茨城 ・ほうれん草…群馬 ・里芋…埼玉 ・いちご…栃木
- ・さつまいも…鹿児島、東京（八王子） ・チンゲン菜…茨城、東京（足立）
- ・インゲン…山梨 ・もやし…栃木 ・かぼちゃ…埼玉 ・みかん…和歌山
- ・しょうが…高知 ・にんにく…青森 ・しめじ、えのき茸、エリンギ…長野
- ・なめこ…新潟 ・三つ葉…千葉 ・たまご…群馬 ・グリーンピース…鹿児島
- ・ピーマン…茨城 ・ニラ…茨城 ・白菜…茨城 ・小ねぎ…福岡 ・鮭…北海道
- ・豚肉…群馬、茨城 ・鶏肉…青森、岩手 ・えび…インドネシア ・いか…ペルー
- ・ホキ…ニュージーランド ・さくら…韓国 ・さば…ノルウェー