

5月号 きゅうしょくだより

令和8年度
新座市立新堀小学校



しんねんと かげつ 1ヶ月がたちました。あたらしい クラスでの生活にも せいかつ すこ にな 慣れてきた頃 だと思 いますが、つか 疲れが 出てきて、たいちよう 体調を くずし やすい 時期 でもあります。げんき がっこうせいかつ 元気に 学校生活 を送る ためにも、しつかり と 食事 をとり、けんこう な 体 を作り ましょう。

しゅうだんせいかつ ひとり ひとりルール や まな- まも 守る ことで、みんな が 楽しく、
あんぜん す 安全 に 過ごす ことができます。



① 給食当番の仕事をきちんとしよう ※ご家庭でもお子さんと一緒に確認をお願いします

きゅうしょくとうばん 給食 当番 は みんなの 給食 を せいぜん 配膳 する 大切な 仕事 です。おいしく 盛り付け られる ように、安全 に 気 をつけ、せきにん もって 責任 を 持っ て、とうばん 当番 の 仕事 を がんばり ます。

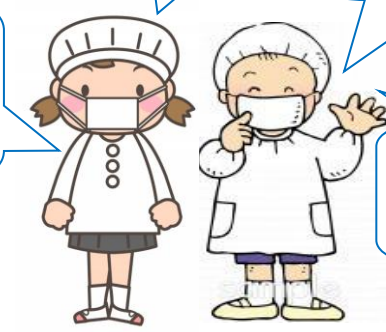
きゅうしょくとうばん 給食 当番 になったら せいめん 衛生 面 にも きを つけよう



清潔な 白衣 を 着て、ボタン を しっかりと 締め

髪の毛 は 帽子 の 中 に入 れるか、 ゴム で しばる

マスク は 口 と 鼻 を おお よう に つける



つめ を のばさず、 手 は きれい に 洗う

② 食事のマナーを守って食べよう

はいぜん 配膳 の ときは、あんぜんめん 安全 面 に 気 を つけよう。ともだち はな 友達 と 話 したり、騒い で いる と 事故 が おき たり や 怪我 を し たり して しまいます。しず 静か に 配膳 を しまし ょう。



なんでも 食べよう
みなさん の 体 は どんどん 成長 する 時期 です。いろ 色 々な 味 を 体験 する こと で 味覚 の 発達 でも 繋が り ます。 にがて 苦手 な もの も すこ 少 し ずつ 食べる 努力 を して、えいよう 栄養 バランス にも きを つけ ます。



※ * 今月の行事こんだて * ※

5月1日(金) こどもの日お祝いこんだて

《中華おこわ・ユウリンチー・ハリハリ漬け・サイダーゼリーポンチ・ジョア》
こどもの日は、もともとは男の子の健やかな成長をお祝いをする日でしたが、現代では男女問わずすべての子どもを祝う日となりました。こどもの日には昔から柏餅(かしわもち)やちまきを食べたり、菖蒲湯(しょうぶゆ)に入ったりして健康に育つことを願う習慣がありました。実際の給食写真は学校ホームページ『給食カレンダー』より見られます。毎日の給食の感想をご家庭でもお子さんに聞いてみてください。(給食写真は随時更新しています)

5月22日(金) アレルギーフリーデー (毎月カレーの日は、アレルギーフリーの献立を作ります)

《米粉のカレーライス・こんにやくサラダ・牛乳》
カレーライスのルウに小麦を使わず、米粉を使用したアレルゲンフリーのカレーライスを作ります。副菜にも、アレルゲンを使わない献立を考えています。みんなが大好きなカレーライスは、いつも学校ではルウも愛情を込めて手作りをしています。楽しみにしててくださいね。

5月20日(水) 郷土料理こんだて (高知県)

《むぎごはん・ニラと厚揚げのオイスター炒め・土佐煮・牛乳》
毎月各地域の郷土料理を給食で作り、紹介しています。今回は高知県の郷土料理です。高知県は、ニラが全国1位の生産地です。この10年間、ニラの『生産1位の座』を守り続けています。ニラに含まれるβ(ベータ)カロテンという成分は、生のままでは体に摂取しにくく、油と炒めることで吸収率がアップします。また、土佐煮は、かつお節が入った煮物で、薄味で素材の味が引き立たせてくれる煮物です。

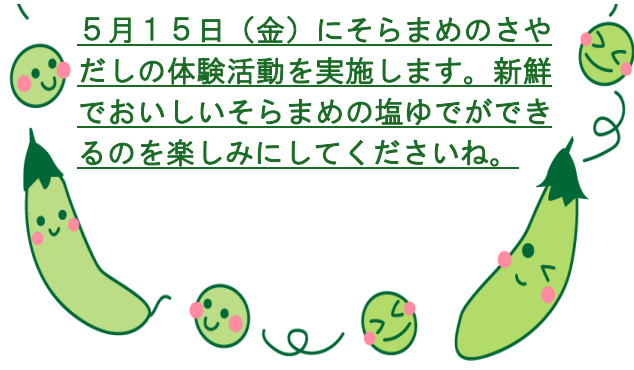
食育たいけん活動

【グリーンピースさやだし・2年生】

5月8日(金)にグリーンピースのさやだしの体験活動を行います。新鮮でおいしいグリーンピースご飯ができるのを楽しみにしてくださいね。

【そらまめさやだし・1年生】

5月15日(金)にそらまめのさやだしの体験活動を実施します。新鮮でおいしいそらまめの塩ゆでができるのを楽しみにしてくださいね。



おしらせ

学校給食の牛乳(200ml)を『ストローレスパック』に変更になりました。口を付ける部分を指で触ることなく開けられるようにリニューアルしましたが、今まで通りストローでも飲むこともできます。子どもたちの実情に合わせて、徐々に推進していく予定です。

- ① 真ん中部分をへこませる
 - ② 両側をひらく
 - ③ 両側をおすと飲み口が開きます
- ※開くときや飲むときには、こぼさないように十分に注意しましょう

