

給食だより 5月

毎月19日は食育の日

町田市立小川小学校

2025年4月30日

5月の給食目標

朝ごはんを食べよう



新緑がまぶしく、さわやかな風が心地よい季節になりました。新年度が始まって1か

月が経ち、子どもたちも少しずつ学校生活に慣れてきたようです。5月は、からだを元氣

に育てるために大切な「食」の習慣を見直す良い機会です。給食では、旬の食材を

取り入れたメニューづくりを心がけています。今月も、みんなが笑顔で楽しく食べられ

るよう、安心・安全な給食を提供していきます。

児童のみなさんへ

1日のスタートは朝ごはんから

あてはまるものに☑をつけてみましょう。

① いつも朝ごはんを食べていますか？

食べている たまに食べている 食べていない

② (①でたまに食べている、食べていないと答えた人) 食べないのはなぜですか？

寝坊した 食べたくなかった その他

③ 今朝の朝ごはんは何を食べましたか？

ご飯・パンなど 肉・魚・卵・大豆のおかず 野菜のおかず

汁物(味噌汁・スープ) 果物 飲み物



1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

こんげつ きゅうしょく
今月の給食より

りっしゅん かぞ はちじゅうはちにちめ はちじゅうはちや げんざい がつついたち
立春から数えて八十八日目を八十八夜といい現在の5月1日か



みっかごろ はる なつ が ふしめ ひ なつ
ら3日頃にあたります。春から夏に代わる節目の日です。「夏も

ちか はちじゅうはちや はじ ちゃつ うた じき
近づく八十八夜～」で始まる茶摘み歌にあるように、この時期に

しんちゃ しゅうかく おこな はちじゅうはち く あ こめ
新茶の収穫が行われます。また八十八を組み合わせると「米」と

いう字にもなり、農家では稲の種まきが始まります。給食では

しろみざかな しんちゃあ まっちゃ つく しゃしん さくねんどいきょう
「白身魚の新茶揚げ」「抹茶ケーキ」を作ります。(写真は昨年度提供したものです。)

こまめに水分を補給しよう

ねつちゅうしやう からだ あつ な がつごろ
熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から
 はっせい けいふん けいふん なか すいぶん ふそく ねつちゅうしやう
発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症
 お すいぶん ほきやう たいせつ
を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。

のどがかわく まえ ことごとく すいぶん ほきやう
のどがかわく前に、こまめにとることが、水分補給
 のポイントです。ふだんはみず むぎちゃ など があてま
 うんどうりやう おお とぎ たいりやう あせ とぎ えんぶん い
すが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入
 りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。

みず

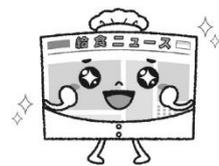
むぎちゃ
麦茶

スポーツ
ドリンク

©少年写真新聞社2025

まいにち た きゅうしょく のぞ しょくしゅうかん まな
毎日食べる給食から「望ましい食習慣」を学ぼう

きょうしよく えいよう しょくじ とお えいよう ちしき しょくひん さんち
給食は、栄養バランスのよい食事を通して、栄養の知識や食品の産地のほか、
 ちいき きょうどりりやうり きょうじしよく しょくぶん か まな
地域の郷土料理や行事食などの食文化を学ぶことができます。また、みんなで
 きょうりよく じゅんび かた いっしょ た ただ てあら
協力して準備や片づけをしたり、一緒に食べたりすることで、正しい手洗いや
 はいせん ほうほう しょうぎ なら かた のうりよく み
配膳の方法、食器の並べ方、コミュニケーション能力などを身につけることが
 できます。まいにち きゅうしょく きょうざい のぞ しょくしゅうかん まな
できます。毎日の給食を教材として、望ましい食習慣について学びましょう。



きゅーたん

©少年写真新聞社2025

町田市では前月に使用した生鮮商品の産地をお知らせしています。

<使用した主な生鮮食品の産地>

	品目	産地		品目	産地		品目	産地		品目	産地
野菜	アスパラガス	熊本	野菜	たけのこ	静岡	果物	あまなつ	愛媛	牛乳 (集乳エリア)	北海道 岩手 千葉 栃木 神奈川 岡山	
	えのき	長野		たまねぎ	北海道		カラマンダリン	愛媛			
	かぶ	東京		なのはな	千葉		きよみオレンジ	佐賀			
	キャベツ	神奈川		にら	茨城	卵	卵	栃木			
	きゅうり	群馬		にんじん	静岡	米	米	宮城			
	ごぼう	青森		にんにく	青森	肉	豚肉	神奈川			
	こまつな	東京		ねぎ	群馬		鶏肉	岩手			
	じゃがいも	鹿児島		パプリカ	茨城	魚	あかうお	アメリカ			
	しょうが	高知		ピーマン	茨城		いか	ペルー			
	セロリ	茨城		ふき	愛知		こあじ	山陰地方			
だいこん	茨城	もやし	栃木	さば	ノルウェー						