

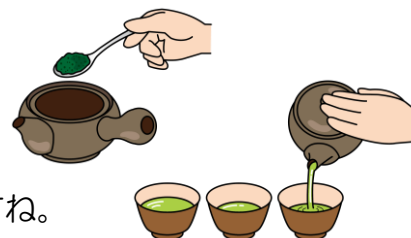
5月給食だより

2025年4月28日
町田市立鶴川第二小学校
No.2

5月の予定と献立内容

5月2日(金) 新茶の季節(八十八夜) 献立

5月1日は八十八夜といって、立春(2月4日)から数えて88日目のことです。この日につんだ新茶を飲むと病気にならないといわれています。また、新茶の美味しい季節でもありますね。そんな八十八夜にちなんで『さつまいも入り抹茶蒸しパン』を出します。



5月7日(水) こどもの日献立

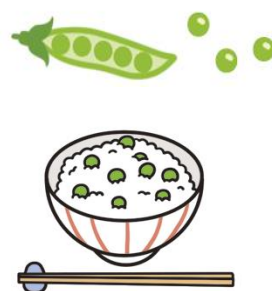


5月5日の『こどもの日』にちなんで、もち米を使った『中華おこわ』を出します。中華風ちまきの中身ですね。そして骨を強く丈夫にするカルシウムを豊富に含む「ししゃも」を、しそとぎょうざの皮で巻いて油で揚げた『ししゃものパリッと揚げ』も出します！空に元気にそよぐ「こいのぼり」をイメージしています。みなさんの健やかな成長を願って考えた献立です♪



5月16日(金) 旬の食べ物をあじわおう♪ グリンピース

若いえんどう豆の種の部分をグリンピース(実えんどう)といいます。冷凍や缶詰は1年中食べられますが、本当の旬は春から初夏。新鮮なグリンピースは甘くて風味もよいので、いつものグリンピースが苦手な人も、味の違いを感じて好きになれるかもしれません。ぜひご家庭でも旬の食べ物を食卓に登場させてください♪



5月20日(火) 食育の日：フィリピン料理

毎月19日の「食育の日」にちなんで、世界の料理や日本の郷土料理を紹介しします。5月はフィリピン料理です。『メヌード』は、豚肉やレバー、ウィンナー、にんじん、じゃがいもなどをトマトソースで煮込んだ伝統的な家庭料理です。ごはんにもパンにも合いますが、フィリピンでよく食べられている『ガーリックライス』を一緒に出します♪また、フィリピンの果物といえばパイナップルも有名ですね。デザートとして給食室で手作りしたパインケーキも提供します♪ぜひ世界の料理を通じて、食文化の多様性を学んだり、国際理解を深められたりすると良いと思います。



～今年度の交流給食について～

異学年のクラスと一緒にランチルームで喫食する交流給食。今年度は各クラス3回を目安に交流給食を行っていく予定です。またなかよし学級の児童は、交流級に入って喫食する機会を設けます。普段一緒に食べられないお友達と交流する良い機会です。みんなで工夫して楽しく食べましょう♪

給食食材の産地 (2025年4月分)

品目	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)
キャベツ	愛知	にんにく	青森	大豆もやし	栃木	たまご	埼玉	赤魚	アメリカ・欧州
きゅうり	神奈川	ねぎ	群馬・埼玉	はくさい	茨城	とり肉	青森・岩手・宮崎	さば	ノルウェー
ごぼう	青森	ほうれんそう	東京	えのきたけ	長野	ぶた肉	千葉・鹿児島	ししゃも	アラスカ・カナダ
さいいんげん	千葉	もやし	栃木	エリンギ	長野	精白米	山形	まあじ	ニュージーランド
しょうが	高知	たまねぎ	北海道	しめじ	長野	もち米	国産	たけのこ水煮	国産
セロリ	静岡	こまつな	町田・埼玉	さつまいも	茨城	豆腐	岩手	干しいたけ	国産
たけのこ	町田	にんじん	東京・新潟	じゃがいも	鹿児島	切干大根	宮崎	干しひじき	国産
にら	栃木	だいこん	茨城	清見オレンジ	愛媛	金時豆	北海道	わかめ	三陸



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。



食べる習慣ができれば、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



給食は残さず食べなくちゃいけないの？



学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかつたり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。