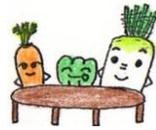


5月給食だより

一緒に食べよう!



清瀬市立清瀬小学校
令和7年 4月 30日
校長 谷口 雄磨
栄養士 曾我部優衣

今年度も実施しています!

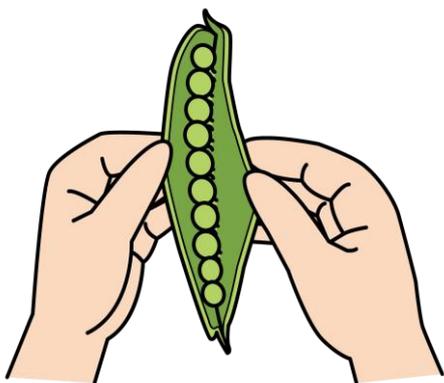
～清小BOOK MENU～



本校は、読書活動に力を入れています。子供たちに本と親しんでもらえるように、給食では「BOOK MENU」を取り入れています。本に登場する食べ物や料理を食べることで、本に興味をもつきっかけとなれば嬉しいです。

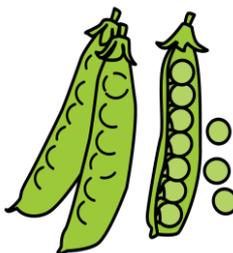
4月は、「ノラネコぐんだんカレーライス」より「カレーライス」が登場しました。5月は「キャベツたっぷりメンチ」が登場します。どんな本と出会えるのか、楽しみにしていただければと思います。

～体験活動～



このような体験活動をとおして、食への興味関心を高めていきたいと考えています。

5月28日は、2年生に「グリンピースのさや剥き」をお願いする予定です。昨年度は「そら豆」で実施しましたが、今年度は、八百屋さんおすすめのおいしいグリンピースを使いたいと思います。



はる 春に美味しいお豆 まめ



はる 春には美味しいお豆が
たくさんとれます。
みんな 一緒に 旬の味を楽しみましょう。

がついつ か たん ご せつ く
5月5日 端午の節句

端午の節句は、子供の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき・かしわもち等を食べてお祝いをする風習があります。

ちまき

～給食室で
 手作りします～



もち米や団子をササの葉等で包んで作ります。地域によって味や形は様々ですが、西日本では主に円錐形の甘いちまきが食べられています。元々は、チガヤの葉が使われていたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち

カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。



別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



疲れが出て、体調不良でのお休みが増えています…
 ～朝ごはんをしっかりと食べましょう～



あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん ぐち い はし
 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、味噌汁やスープ・牛乳等がおすすりめです。水分と一緒にビタミンやミネラルを摂ることができます。



た しゅうかん すこ しなかず ふ いしき
 食べる習慣ができたなら、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

