

5月給食だより



清瀬市立清瀬小学校
令和 7年 4月 30日
校長 栄養士

今年度も実施しています！

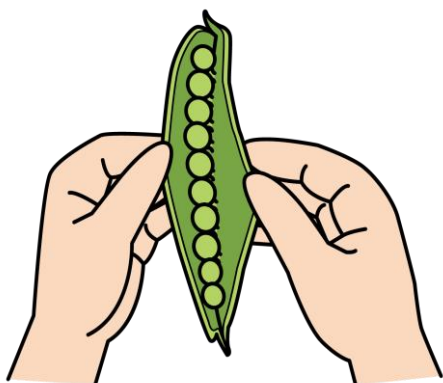
～清小BOOK MENU～



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。

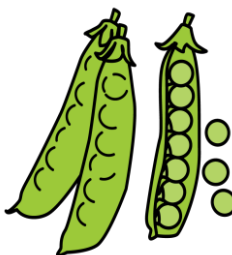
4月は、「ノラネコぐんだんカレーライス」より「カレーライス」が登場しました。5月は「キャベツたっぷりメンチ」が登場します。どんな本と出会えるのか、楽しみにしていただければと思います。

～体験活動～

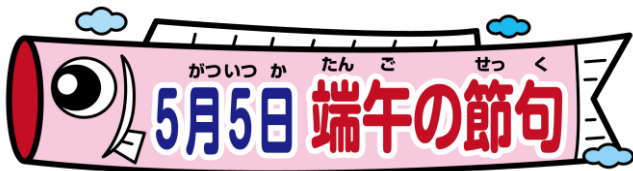


このような体験活動をとおして、食への興味関心を高めていきたいと考えています。

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 春にはおいしいお豆が
たくさんとれます。
しゅん 一緒に
あじ 味の
たの 楽しめよう。



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～

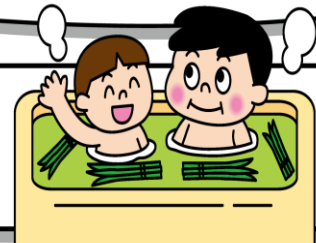
もち米や団子をササの葉等で包んで作ります。地域によって味や形は様々ですが、西日本では主に円錐形の甘いちまきが食べられています。元々は、チガヤの葉が使われていたことから、ちまきと呼ばれます。

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。



～朝ごはんをしっかり食べましょう～



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。



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

