

# 5月給食だより

令和7年4月30日(水)  
清瀬市立清瀬第三小学校  
校長 水野 恵美子  
栄養士

保護者宛32号

## 運動と栄養



運動会の練習が本格的になる時期です。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養が必要になります。たくさん食すること(量)と、バランスよく食すること(内容)の2つを大切にしましょう。毎日の食事では、以下の6つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素を偏りなくとりやすくなります。



### 副菜

野菜、きのこ、海藻、いも類などのおかずです。  
ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、  
体の調子を整えます。いも類は炭水化物も多く、  
エネルギー源にもなります！



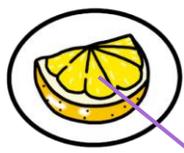
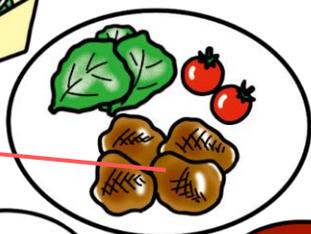
### 牛乳・乳製品

カルシウムやたんぱく質が多く、  
体づくりの材料になります。  
さらに多種多様な栄養素も含み、  
食事全体の栄養バランスを  
整えるのにも役立ちます。



### 主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品  
などのおかずです。  
たんぱく質を多く含み、  
体をつくる材料になります。  
豚肉や大豆に多いビタミンB1は  
炭水化物を効率よく  
エネルギーに変えます



### くだもの

ビタミンCや食物繊維を  
多く含み、体の調子を整えます。  
ビタミンCは疲労回復にも  
役立ちます。



### 主食

ご飯、パン、めんなどです。  
炭水化物を多く含み、体を動かすための  
エネルギー源として最も重要なものです。  
朝食には腹持ちのよいごはんが特におすすめです！



### 汁物

体を温め、水分を補給します。  
具たくさんにすると、さまざまな栄養素を  
効率よく補うことができます。

## 1年生の給食が始まりました！



4月16日から1年生も給食が始まりました。給食開始前に、三小の給食を知ってもらうため、給食内容や調理風景など写真を交えて紹介しました。その後、給食のもらい方、運び方を空のお皿やお盆を用いて練習しました。その成果もあって、現在まで給食をひっくり返してしまう子はおらず、順調に給食準備ができています。給食当番の仕事も徐々にはじまり、時間をかけながら一生懸命配膳しています。「いただきます」をした後は、友達と会話を楽しみながら食べている様子が見られ、「おいしい！」という声が聞こえてくる一方で、「これ苦手…」という声も聞こえてきます。苦手なものは食べ始める前に量を減らし、一口は食べようと頑張っている姿も見られます。毎日の給食が楽しい時間になるように、今後も献立の工夫や子供たちへの声掛けを行っていきます。ぜひ、ご家庭でも給食時間のお話をお子さんに聞いてみてください。



## 給食レシピ

きなこ豆乳トースト \*4月22日の献立より

<材料> (4人分)

- ・食パン(6枚切り)…4枚
- ・きなこ……………大さじ1と1/2
- ・砂糖……………大さじ3と1/2
- ・調整豆乳……………140g

<作り方>

- ① あたためた豆乳にきなこ、砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。
- ② 食パンの両面を①にさっとひたし、オーブンシートをしいた天板に並べる。
- ③ 200℃に温めたオーブンで5～10分ほど焼く。

給食室の様子



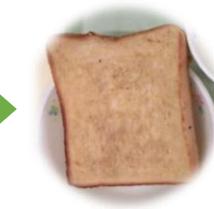
豆乳、きなこ、砂糖を混ぜ合わせます。



食パンの両面を液にさっと浸します。



表面がほんのり色づくまで焼きます！



きなこの香りを感じるしっとりトーストです😊