

給食だより5月号

北区立王子第一小学校
令和8年 5月号
栄養士



5月の連休明けは、新年度の疲れもでて、頭も体もぼうっとしがちです。朝ごはんは、体と脳を目覚めさせる役割があり、午前中のエネルギー源です。ぴかりんピックの練習も始まってきます。しっかり朝ごはんを食べて登校させるよう協力よろしくお願いします。早起き・早寝・朝ごはんの生活リズムをつけることが大切です。

朝食で3つのスイッチオン

体のスイッチ

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ

体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

1年生の給食が始まりました

4月10日(金)、1年生の給食が始まりました。白衣を着ること、準備や片付けなど、初めての給食や当番に一生懸命取り組んで、毎日給食を楽しみにしてくれています。配膳がとても上手で、食べることが好きなお子さんが多いようです。苦手なものも、「一口は頑張る!」などと自ら挑戦する姿もあり、とても嬉しいです。まだ、食べ慣れないものがある子もいるようですが、みんなで楽しく食べ、食の経験を積んでいてもらいたいと思います。



5月の給食目標

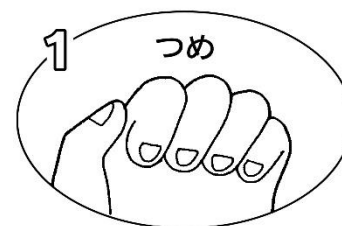
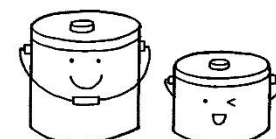
み かんきょう ととの
身なりや環境を整えよう



給食当番の
身支度・準備

6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



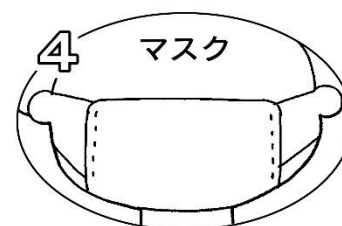
1 つめ
つめが伸びている人は
短く切っておきましょう。



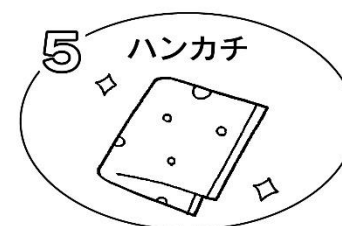
2 白衣
清潔な白衣をきちんと
身につけましょう。



3 帽子
髪の毛が出ないように
帽子をかぶりましょう。



4 マスク
マスクは口と鼻が隠れ
るようにつけましょう。



5 ハンカチ
給食用の清潔なハンカ
チを用意しましょう。



6 手洗い。
石けんを使って十分な
手洗いをしましょう。

今一度、給食のルールについて再確認しましょう!

5月の献立

1日(金)「ちくわの煎茶揚げ」～季節の献立～

5月2日は八十八夜です。新茶の茶葉や抹茶を使って煎茶揚げを作ります。摘みたてのお茶の香りを楽しみましょう。

7日(木)「よもぎ蒸しパン」～こどもの日献立～

5月5日(火)は端午の節句です。給食でもお祝いとしてよもぎを使い、蒸しパンを作ります。

29日(金)「みそカツ丼」～愛知県の郷土料理～

愛知県名古屋市のソウルフードである「みそカツ」を作ります。八丁みそとすりごまを使って、コクのあるソースに仕上げます。