

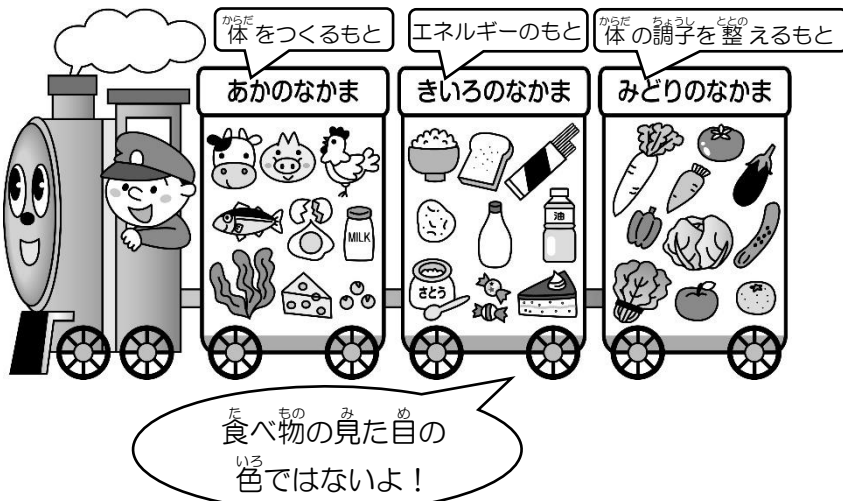
5月給食だより

家庭数配布

令和8年4月30日
北区立十条小学校
校長 栄 養 士

木々の緑があざやかになり、さわやかな風が吹く季節になりました。新学期がスタートして1か月がたち、新しい学年やクラスの生活にも慣れてくる頃ですね。5月は新しい環境にも慣れると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって疲れが出やすいときです。栄養と休養をしっかりととり、体調を崩さないように心掛けましょう。

食べ物の働きを知ろう！



食べ物は、体の中での働きによって、赤・黄・緑の3つの仲間に分けられます。この3つの仲間のことを「三色食品群」といいます。給食ではこの3つの仲間すべてが入るように、献立が考えられています。そのため、例えば、ひとつも緑の仲間がない給食はないのです。健康で元気な体で過ごすためには、3つの仲間がそろったバランスの良い食事が大切なので、好き嫌いをなく食べられるといいですね。

1学期の給食が始まりました！

毎日、「おいしかったです！」という声はもちろん、給食の時間が終わり、ワゴンに戻した際に、調理員がいなくても「ごちそうさまでした！」と挨拶をする姿を見て、嬉しい気持ちになります。

今回は1年生の様子をお伝えします。初日から自分で配膳することに挑戦しました。しゃべらず、慎重に配膳していて素晴らしいです。おはしも上手に使えることに驚くと、「家でもおはしたよ！」と教えてくれました。ご家庭でも協力いただき、ありがとうございます。完食したり、苦手なものでも一口は食べてみたり、頑張っています。さすが1年生ですね！



はいせん配膳にも慣れてきました

ぱくぱくだよりのクイズにも挑戦しています！



<今月の給食よ！>

・7日 抹茶チーズケーキ

八十八夜（2日）に合わせて、抹茶を使ったチーズケーキを今年も作ります。ちょっぴり大人の味ですが、人気のメニューです。

・8日 中華ちまき

端午の節句（5日）には、葉で包んだ「ちまき」を食べます。給食でも端午の節句をお祝いして、ちまきの中身のごはんである「中華おこわ」を作ります。

・18日 パリパリサラダ

昨年度の1～3月のぱくぱくだよりのクイズで正解の多かったクラスに、リクエスト券をプレゼントしました。元1年1組からは、パリパリサラダのリクエストです。

・19日 ピースそぼろごはん

旬のグリーンピースを1年生がさやむきする予定です。