

給食便り5月号

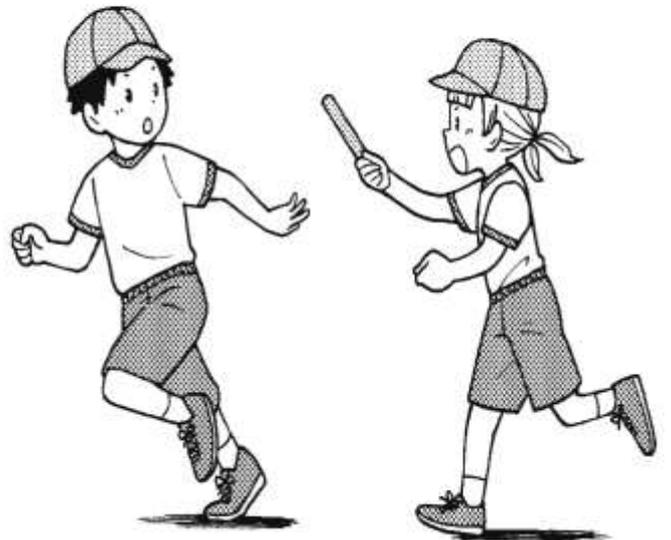
令和 7 年 5 月
東京都立練馬特別支援学校
校長 西牧 桂

はや しんねんど はじ かげつ た
早いもの新年度が始まってから1ヶ月が経ちました。

まいにち きゅうしょく じかん しょくどう かくきょうしつ まわ みな きゅうしょく うけわた あいさつ
毎日の給食の時間に食堂や各教室を廻り、皆さんへの給食の受渡しの挨拶
きょう きゅうしょく かんそう き いっしょ す きゅうしょく
や今日の給食の感想などを聴きながら一緒に過ごしています。すでに給食に
な した かた おお み う きゅうしょく
慣れ親しんでいる方が多く見受けられます。「いただきます」「給食のクイズが
たの きょう すがすが
楽しい」「今日は〇〇がおいしかったです」「ごちそうさまでした」などの清々し
と た もの み くち はこ しんけん すがた み
いやり取りや、食べ物をよく見つめてしっかり口に運んでいる真剣な姿が見られ
きゅうしょく じかん たの ありがた おも
るなど、給食の時間を楽しみにしていただいていることを有難く思っています。
きゅうしょく ねつい ま きゅうしょくしつ みな とうこうまえ
みなさんの給食への熱意に負けなよう、給食室では皆さんの登校前から
しょくざい し こ ひ つつ えいせい ていき ていねい ちょうり おこな
食材を仕込み、引き続き衛生的で丁寧な調理を行っていきます。

しっかり食べて元気にスポーツ！

わたし
私たちは、食べ物を食べることで、
かつどう
活動するためのエネルギーや栄養素を
ほきゅう
補給しています。そのため、運動会など
れんしゅう げんき からだ うご
で、練習のとおり元気な体を動かす
にち しょく きそく ただ
るようになるには、1日3食を規則正
た たいせつ
しく食べることが大切です。
ほんばん れんしゅう せいか じゅうぶん はつき
本番で練習の成果を十分に発揮す
た
るために、しっかりと食べましょう。



がつ がっこうきゅうしょくもくひょう
5月の学校給食目標
 ただ しょくじ み つ
・正しい食事のマナーを身に付ける

がつ こんだて
◎5月の献立から◎

こんげつ きゅうしょくかいすう かい べいはん かい かい めん かい
 今月の給食回数は19回。主食は、米飯16回、パン2回、麺1回です。



◇5月1日

ちやつみ うた なつ ちか はちじゅうはちや の やま わかば しげ ごぞん
 茶摘の歌 ♪「夏も近づく八十八夜 野にも山にも若葉が茂る」♪を、御存じでしょうか。

ことし はちじゅうはちや がつついたち はちじゅうはちや りっしゅん かぞ にちめ さ
 今年の八十八夜は、5月1日です。八十八夜とは、立春から数えて88日目のことを指し、こ
 ひ うた しんちゃ ちやつ きせつ し ちゃ は つく
 の日は歌のとおり新茶の茶摘みをする季節として知られています。デザートは、お茶の葉から作ら
 れている「抹茶」と牛乳を合わせて作る、「抹茶ミルクゼリー」を提供します。

◇5月7日

じゃが いも じゃが いも つか ちょうり しん じゃが いも
 じゃが芋のポタージュには、今が旬の「新じゃが芋」を使って調理します。新じゃが芋は、
 みずみずしく、さっぱりとした味わいが特徴です。新じゃが芋は主に、鹿児島県産が入荷されて
 います。ポタージュの味をよくし美味しくなるよう、炒めた新玉ねぎと鶏がらスープも合わせて
 ていねい ちょうり
 丁寧に調理します。

◇5月13日

かんじ さかな はる か さわら つか て や ていきょう さわら もじ はる しゅん
 漢字で、魚へんに春と書く「鱈」を使って照り焼きを提供します。鱈は文字どおり、春に旬
 を迎える魚ですが、冬に獲れる「寒鱈」もおいしいため、今では1年を通して食べられている魚
 のひとつです。鱈は身がやわらかく傷みやすいため、鱈がよく獲れる瀬戸内地方以外の多くの
 ちいき や む あ りょうり たの さわら ほうふ さかな
 地域では、焼き、蒸し、揚げなどの料理を楽しみます。鱈は、DHAやビタミンDが豊富な魚です。

◇5月23日

うんどうかいぜんじつ きゅうしょく よてい ぐざい おも ぶたにく たま
 運動会前日の給食は、ハンバーグを予定しています。ハンバーグの具材は主に、豚肉と玉ねぎ
 を使っています。豚肉は疲労回復に良いビタミンB1を多く含みます。また、玉ねぎは「硫化アリ
 ル」を含みます。「硫化アリル」は体内でのビタミンB1の吸収率を上げる働きがあります。ハ
 ンバーグを食べて疲労を回復させ、翌日の運動会に体力を備えられたらと願っています。