



給食便り5月号

令和 8年 5月
東京都立練馬特別支援学校
校長 西牧 桂

かぜかお がつ しんねんど かげつ た
風薫る5月。新年度がスタートして1ヶ月が経ちました。

きおん へいねんな たか ひ かんたんさ おお よそう
気温は平年並みかやや高めとなり、日ごとの寒暖差が大きいと予想されてい

ます。ゴールデンウィーク明けからは、**体育祭の練習**が

ほんかくてき はじ がつ きゅうしょく うんどうご たいりよく
本格的に始まります。5月の**給食**は、**運動後の体力**

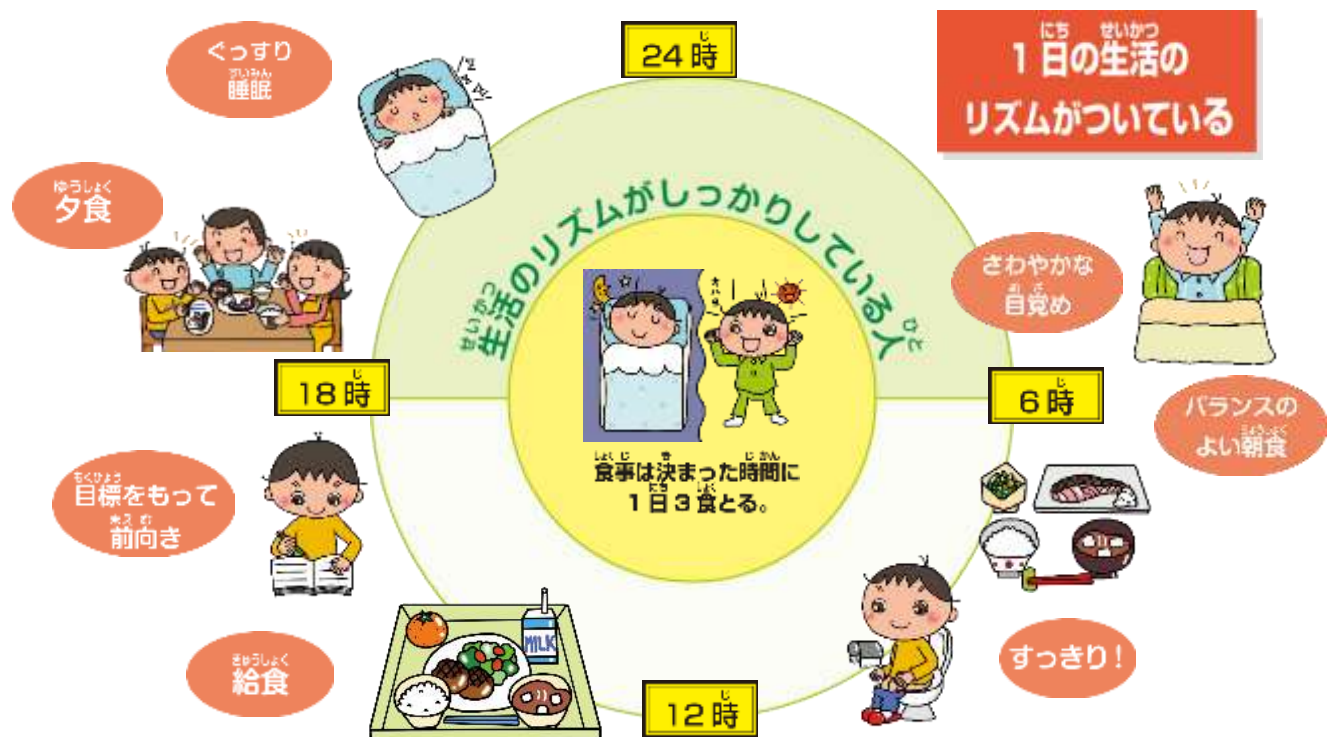
かいふく しょか みかく おお と い たいちよう ととの
回復と初夏の味覚を多く取り入れて**体調を整えられる**

よう、**食事の面から応援**していきます。



健康づくりは生活リズムと食事から

わたし からだ いちにち なか いってい したが かつどう ねむ
私たちの体は、1日の中である**一定のリズム**に従って活動しています。おなかがすくのも眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。早寝・早起、規則正しく**食事**をとることは体のリズムを整え、維持するためにとっても**重要**です。



が っ が っ こ う き ゅ う し ゃ く も く ひ ょ う
5月の学校給食目標
 た だ し ゃ く じ み つ
・正しい食事のマナーを身に付ける

が っ こ ん だ て
◎5月の献立から◎

こ ん げ つ き ゅ う し ゃ 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17回。米飯14回、パン2回、麺1回です。



◇5月1日

が っ り し し ゅ ん に ち め す が っ こ ろ し ん ち ゃ し ゅ う か く は じ ち ゃ
 2月の立春から88日目を超える5月頃から、「新茶」の収穫が始まります。お茶は、チャ
 ノキの若葉から作られます。抹茶は茶の葉を蒸して乾燥させ、石臼で細かく挽いた粉末状の
 り ゚ く ち ゃ い ま こ く ない が い く う げ ん ま っ ち ゃ は ち じ ゅ う は ち ゃ が つ つ い た ち ま っ ち ゃ
 緑茶です。今、国内外では空前の抹茶ブームです。八十八夜の5月1日は、抹茶とミルクを
 あ つ く ま っ ち ゃ く み あ わ
 合わせ作る「抹茶ミルクゼリー」を組合せます。

◇5月8日

ね ん ぜん は ん し ゅ ん は つ か つ お よ
 1年のうち、前半の旬にあたるかつおは、「初鯉」と呼ばれ、
 え さ も と ほ ん し ゅ う み な み ほ く じ ょ う さ い ち ゅ う み ず あ
 餌を求めて本州を南から北上している最中に水揚げされます。
 か く ぎ か つ お じ ょ う し ん こ ぶ ん つ あ ぶ ら あ さ な あ ま
 角切りした鯉に上新粉とでん粉を付けて油で揚げた、「魚の甘
 ず あ じ あ じ か つ お て つ ぶ ん ほ う ふ
 酢あんかけ」を味わいます。鯉は、DHAやEPA、鉄分が豊富です。



◇5月12日

お き な わ け ん も と ぶ ち ょ う へ い せい ね ん ま い と し は つ し ゅ っ か ひ
 沖縄県本部町では平成11年から毎年アセロラの初出荷の日にあたる5月12日を「アセロラの
 ひ せい て い ま ち と く く
 日」と制定して、町ぐるみでアセロラのPRに取り組んでいます。ビタミンCが豊富なアセロ
 か じ ゅ う つ か て い き ょ う
 ラ果汁を使った、「アセロラゼリー」を提供します。

◇5月19日

ま い つ き に ち し ゃ く い く ひ こ ん げ つ ち ゃ こ め た ち ゃ め し は る さ か な
 毎月19日は、「食育の日」です。今月は、ほうじ茶でお米を炊いた「茶飯」と、春の魚と
 さ わ ら て や し ん い も つ か と ん じ る い ち じ ゅ う さ ん さい く み あ わ て い き ょ う
 して「鱈の照り焼き」、新じゃが芋を使った「豚汁」などを一汁三菜の組合せで提供します。

◇5月27日

が っ に ち こ ま つ な ひ こ ま つ な よ ご ろ あ わ
 5月27日は「小松菜の日」です。「こ(5)まつ(2)な(7)」（小松菜）と読む語呂合せにちな
 せ い て い と う き ょ う と さ ん こ ま つ な か つ ょ う い そ か あ て い き ょ う
 んで制定されました。東京都産の小松菜を活用して、「磯香和え」を提供します。

と う き ょ う と さ ん し ゅ う か く と う つ ご う か の う ひ よ て い
 ≪東京都産≫ * 収穫等の都合から、可能な日に予定します。

こ ま つ な だい こ ん な
 小松菜、大根、もみ菜、かぶ、キャベツ、にんにく、きゅうり、ほうれん草、など。