

# 5月給食だより

令和7年4月30日発行  
佐倉市立印南小学校

給食がスタートしてもうすぐ3週間となります。15日から1年生も給食がスタートしました。配膳を手伝ってくれている6年生にやさしく教えてもらいながら、給食当番の仕事も少しずつできるようになってきました。牛乳が苦手な子が多い印象ですが、「今日もおいしかった!」「野菜がおいしい!」と話してくれる子が増えてきました。だんだんと印南小の給食の味にも慣れて、給食を楽しみに学校に登校してもらえると嬉しいです。




新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、急に気温が上がることもあり、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝食は必ず食べてから登校できるように、ご協力をお願いします。

## 🍌朝食の効果🍌

やる気や集中力が 高まる 	イライラしにく くなる 	運動能力がアッ プする 	便秘を予防する 	生活リズムが整 う 
---	--	--	--	--

## 🍌栄養バランスも意識しましょう🍌

朝食はどんなものを食べていますか?昨年度の食生活調査では、ご飯だけ、パンだけ…という人が多かったです。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜の入った汁物、肉・魚・卵・大豆などのおかずという組み合わせを意識してみてください。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスすると、栄養バランスが整います。朝食を食べていない人は、まずは何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<b>主食</b> 	<b>+汁物</b> 	<b>+おかず(主菜)</b> 	<b>+果物</b> 
			<b>+牛乳・乳製品</b> 

タご飯の残りや、冷凍食品などの市販品も活用しましょう!



佐倉市学校栄養士会では、朝ごはんに野菜(ベジタブル)を食べよう！  
略して「朝ベジ」の取り組みとして、朝ベジレシピを給食に取り入れています。ご家庭でも、是非作ってみてください。



給食レシピで朝ベジ♪

## 春キャベツのフレンチサラダ

春らしい色どりの  
サラダです♪

### <材料4人分>

ハム(細切り)	3枚	
にんじん(せん切り)	1/3本	
キャベツ(細切り)	3枚	
きゅうり(せん切り)	1/2本	
コーン	大さじ2	
A	酢	大さじ1弱
	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1/6
	ブラックペッパー	少々
	サラダ油	大さじ1

### <作り方>

- ①Aのドレッシングをよく混ぜ合わせる。
- ②耐熱ボールや皿に、にんじん、キャベツの順に入れ、ラップをしてレンジで加熱する。(600Wで3分程度)
- ③②を水で冷まし、水気を切る。
- ④ハム、きゅうり、コーン、②の野菜をドレッシングで和える。

味がなじんで食べやすいように加熱していますが、生のままでも大丈夫です。



## 5月の献立は...



### 5月5日端午の節句

かぶとや武者人形、鯉のぼりを飾り、柏餅やちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願う祝日です。

また、香りの強い菖蒲を入れたお風呂に入り、厄払いをする風習もあります。

給食では、2日(金)に旬のだけのこや初がつおを使ったメニューと、黄色、白、水色の三色がきれいなこどもの日ゼリーを取り入れました。



### 食育体験&本とコラボ給食

9日(金)に1年生がグリーンピースのさや出し、22日(木)に2年生が空豆のさや出しをします。

グリーンピースや空豆が苦手な子ども達も多いですが、食育体験をきっかけに好きになってほしいと思います。空豆は、毎月新鮮な地場野菜を納品してくれている、たに農園さんと一緒に空豆のさや出しをします。

併せて、今年度も本とコラボ給食を実施します！5月は『ジャックとまめの木』です。



### 日本各地の

#### 郷土料理を知ろう「群馬県」

陸地に囲まれた群馬県は、草津温泉などの温泉地が豊富にあります。野菜の生産が盛んで、ほうれん草やキャベツ、きゅうりなどの野菜が生産されています。こんにゃくの原料となる「こんにゃくいも」は、国内生産の約9割が群馬県で作られています。また、麦の生産も盛んで米との二毛作が行われています。

16日(金)の給食では、しょうゆめしに豆腐を炒めて入れた「豆腐めし」と、んにゃく・いたけ・ぎが入った「こしね汁」を取り入れました。

