

5月 給食だより



令和7年5月号

東村山市立東萩山小学校

校長 吉野 正人

栄養士 長須 真理

しんねん ど はじ はや つき す がつ ねん なか ひ かくてきす じ き きゅう き
 新年度が始まり、早くもひと月が過ぎました。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気
 おん あ からだ あつ な ねっちゅうしょう とく ちゅう い ひつよう わたし
 温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。私たちは、
 の もの た もの すいぶんほきゅう しよくじ ぬ からだ すいぶん ふそく
 飲み物だけではなく、食べ物からも水分補給をしています。食事を抜いてしまうと体の水分が不足して、
 ねっちゅうしょう あたら かんきょう な ぶん つか
 熱中症などになりやすくなります。新しい環境に慣れてきた分、疲れも
 て ころ すいみん あざ はん た とうこう
 出てくる頃です。しっかり睡眠をとって朝ご飯を食べて登校しましょう。



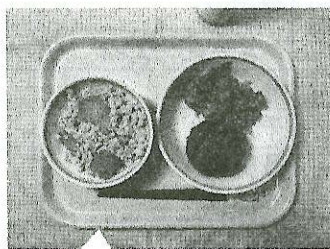
★ 毎日食べる給食から望ましい食習慣を学ぼう !!

きゅうしょく えいよう しよくじ とお えいよう ちしき しよくひん さんち ちいさ きょうどりようり ぎょうじしよく
 給食は、栄養バランスのよい食事を通して、栄養の知識や食品の産地のほか、地域の郷土料理や行事食
 しよくぶんか まな きょうりよく じゅんび かたづ いっしょ た
 などの食文化を学ぶことができます。また、みんなで協力して準備や片付けをしたり、一緒に食べたりするこ
 ただ てあら はいぜん ほうほう しよつき なら かた のうりよく み つ でき
 とで正しい手洗いや配膳の方法、食器の並べ方、コミュニケーション能力などを身に付けることができます。
 まいにち きゅうしょく きょうざい のぞ しよくしゅうかん まな
 毎日の給食を教材として、望ましい食習慣について学びましょう。

かい きゅうしょくしつ まえ えいようこくばん し み きゅうしょく き あか みどり はたら
 1階の給食室の前に、栄養黒板があるのを知っていますか？そこを見ると、給食には、黄・赤・緑の動き
 えいよう よ ふく きゅうしょくいん まいにち か やす
 の栄養がバランス良く含まれていることがわかります。給食委員さんが毎日変えてくれているので、休み
 じかん とうげこう とき み
 時間や、登下校の時にぜひ、見てくださいね。

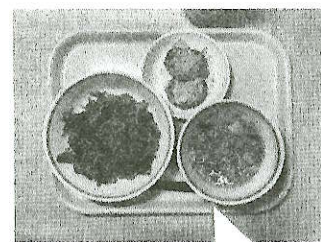
★ 食べず嫌いをなくそう !!

きゅうしょく じかん ようす み とく やさい まめ さかな こんだて ぜんさい おお けいこう こども
 給食の時間の様子を見ていると、特に野菜や豆、魚の献立は、残菜が多い傾向にあります。子供のころ
 みかく おとな びんかん た な にがて かん こども
 の味覚は、大人より敏感で、食べ慣れていないものは苦手に感じることもあります。しかし、子供のころにいろ
 た あじ な す きら
 いろなものを食べていろいろな味に慣れていくとだんだん好き嫌いがなくなっていくます。『食べてみたら
 いがい だいじようぶ すこ た こえ き きゅうしょくしつ みな ようす
 意外と大丈夫だった!!』『少しだけなら食べられた!』そんな声を聞けるように、給食室でも、皆さんの様子を
 み あじつ き かた ちょうりほうほう くふう にがて しよくざい きゅうしょく て すこ た
 見て、味付けや切り方、調理方法など、工夫しています。苦手な食材が給食に出ても、少し食べてみてくださ
 いね。



はる な はな
春をイメージした菜の花ごはん

しんたけのこ つか たけのこ
新筍を使った筍ごはん



きせつ だんご
季節のデザート、よもぎ団子

きゅうしょく こうかい
 YouTubeで給食のレシピを公開しています!!

ひがしむらやまこうしきどうが ひがしむらやま つく きゅうしょく こうかい
 東村山市公式動画で【東村山市】作ってみよう!給食メニューを公開しています。

きゅうしょく にんき かてい たの
 給食で人気のメニューをご家庭でもお楽しみください。



4月分 東萩山小学校 食材産地表示

項目	産地	項目	産地
青果類		肉類	
にんじん	宮崎県 徳島県	豚肉	埼玉県 茨城県
たまねぎ	北海道	鶏肉	山梨県
小松菜	東村山市	魚類	
キャベツ	愛知県	ししゃも	ノルウェー
じゃがいも	北海道	さけ	北海道
長いも	青森県	たら	アメリカ
たけのこ	徳島県 九州 他	いか	ペルー
きゅうり	群馬県	さごし	韓国
大根	神奈川県	ちりめんじゃこ	瀬戸内海
生姜	高知県	さつま揚げ	タイ アメリカ
にんにく	青森県	むきえび	インド パキスタン
長ねぎ	千葉県	ツナ	中部太平洋
チンゲン菜	茨城県	粉かつお	鹿児島県 静岡県
白菜	茨城県 群馬県	その他	
さやいんげん	北海道	牛乳	群馬県
ブロッコリー	群馬県	米	新潟県
ピーマン	茨城県	麦	福井県 富山県
ごぼう	青森県	大豆	北海道
もやし	栃木県	レンズ豆	アメリカ
えのきだけ	長野県	ひよこ豆	アメリカ
しめじ	長野県	豆腐類	宮城県 カナダ
レモン	愛媛県	豆乳	滋賀県
清見オレンジ	愛媛県	鶏卵	千葉県
セミノール(柑橘)	三重県 和歌山県	緑豆はるさめ	タイ
ぶどうジュース	アルゼンチン	ごま	中南米
		栗甘露煮	韓国
		チーズ	ニュージーランド ドイツ
		ホールコーン	タイ
		マッシュルーム	千葉県
		干し椎茸	長野県 三重県
		ひじき	兵庫県
		乾燥わかめ	鳴門海峡
		かつお節	中西部太平洋