



給食だより



千葉市立越智小学校
令和7年5月

さわやかな風が吹く季節となりました。

今月は運動会があります。運動会練習が続くと疲れやすくなりますので、早めに寝て、朝ごはんをしっかり食べて登校することを心がけていただきたいと思います。また、運動会で力を発揮するためには、栄養バランスの取れた食事や水分補給で体調を整えることも大切です。



＜体調を整えるポイント＞

- ① 毎日バランスのよい食生活を心がける
- ② 次の日に疲れを残さないように早く寝る
- ③ 朝は時間にゆとりをもって起きる
- ④ 朝ごはんをしっかり食べてから学校に行く
- ⑤ 暑い日は特に水分補給を忘れないようにする



食べることも寝ることも



大切なトレーニング！

今月の目標

ごはんとおかずを組み合わせるとおいしく食べよう

姿勢を正して食べられていますか。はしは上手に使えていますか。盛り付け表を見ながら、食器がきちんと配膳されていますか。

給食は、白ごはんがすすむよう、味付けを工夫しておかずを決めています。また、おかずだけ、白ごはんだけを先に食べ終わってしまうと、おなかがいっぱいになってたくさん残してしまったり、栄養バランスの悪い食べ方になってしまったりします。白ごはんとおかずを組み合わせ、バランスよく、おいしく食べましょう。



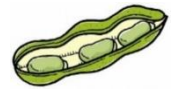
1年生の給食が始まりました



1年生の給食が始まって約10日が経ちました。最初は時間がかかっていた給食の準備も、少しずつ慣れてきました。先生の手伝いのなか、給食当番さんががんばって最後まで配っている姿は、頼もしく感じます。6年生は後片付けの手伝いをしており、お兄さん・お姉さんの自覚が芽生えているようです。

1年生に給食の感想を聞くと、「給食のスープがおいしくて好き」「ピーマンも食べられるよ」などの声があり、給食の時間を楽しみにしてくれている様子でした。ご家庭でも、給食の様子などを話題に、会食を楽しんでももらえたらと思います。

1年生 そらまめのさやむき体験学習を実施します



5月13日（火）に1年生のそらまめのさやむき体験学習を予定しています。

旬のそらまめについて学習してから、さやむきを行います。手をきれいに洗いますので、ハンカチを忘れずに持ってきてください。むいたそらまめは、その日の給食に使い、全校で味わいます。

5月の注目献立



5月は“新玉ねぎ”や“新じゃがいも”、“春キャベツ”、“みしょうかん(宇和ゴールド)”、“あまなつ”、“初かつお”などの旬を迎える食べ物たちが献立に登場します！

・2日【みしょうかん(宇和ゴールド)】

愛媛県でほとんどが作られていて、グレープフルーツによく似た味ですが、苦みがなく、さっぱりとしたあまずっぱさが特徴です。

・13日【ゆでそらまめ】

1年生がさやむきしたそらまめを、給食室でゆでて出します。旬のそらまめは臭みも少なくホクホクとしてとてもおいしいですよ。

・22日【あまなつ】

愛媛県や熊本県など、暖かい地域で栽培されている“あまなつ”。ほろ苦いあまずっぱさがとても人気の果物です。つぶつぶの実の食感も楽しんで食べてもらえたらと思います。種を上手にとって、薄皮は硬いのでむいて食べましょう。



給食で使用している主な食材の産地について

(2025年4月10日～4月30日)

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	千葉	キャベツ	神奈川、愛知	りんご	青森
牛乳	千葉	ブロッコリー	千葉(千葉市)	にんにく	長崎
パン(小麦)	北海道 埼玉 千葉	ごぼう	青森	でこぼん	熊本
豚肉	千葉	にんじん	徳島	しょうが	千葉(山武)(八千代)
鶏肉	岩手、鹿児島	かぼちゃ	北海道	ねぎ	新潟
たまご	千葉	とうもろこし(ホールコーン)	タイ	えのき	高知
生揚げ	千葉(香取)	じゃがいも	北海道	なす	千葉(香取)
さつまいも	千葉(香取)	にら	茨城	清見オレンジ	和歌山
こんにゃく	千葉(八街)	きゅうり	埼玉	ほうれんそう	千葉(八街)
こまつな	千葉(船橋)	はくさい	茨城	里芋	千葉
たまねぎ	北海道	だいこん	千葉(八街)	パインアップル	フィリピン
もやし	栃木	ピーマン	神奈川	バナナ	フィリピン