

5月給食だより

令和 7 年 5 月 号
調布市立第三小学校
校長 秋 國 光 宏
栄養士

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1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に
気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。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、朝ごはんを必ず食べて

から登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質
を多く含むもの(ごはん、パン、めん)
を食べることから始めましょう。



食欲がない人は、みそ汁やスープ、
牛乳などもおすすめです。水分と一緒に
ビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

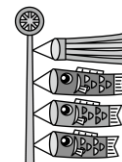
おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



こんげつ こんだてしょうかい
今月の献立紹介



●5月1日(木)【八十八夜献立】

八十八夜は、春の始まりの「立春」から数えて88日目の日です。この時季にとれる新茶は、香りがよく、昔から「八十八夜にとれたお茶を飲むと元気でいられる」といって、大事にされてきました。給食では、お茶を使ってふりかけを作ります。春の味を楽しんでください。



●5月2日(金)【端午の節句献立】

端午の節句は、子供の成長をお祝いする日です。「かつお」や「よもぎ」、そして「柏もち」は、端午の節句に食べる伝統的な食べ物です。かつおは「勝つ魚」として強く元気になれるように、また、よもぎには健康を守る意味があります。給食では、柏の形をしたパンを使い、かつおバーガーにします。

●5月9日(金)【世界の料理】～韓国～

おとなりの国、韓国の料理を紹介します。オンシミは白玉団子の入った、やさしい味わいのスープです。いろいろな国の料理を食べて、食の世界を広げましょう。

●5月19日(月)食育の日【郷土料理】～沖縄～

ししじゅうしいは、豚肉と野菜を入れた炊き込みご飯です。ちんすこうは沖縄の伝統的なサクサクした食感のお菓子です。給食室で手作りします！

●5月23日(金)【運動会応援献立】

勝負にカツ！自分にカツ！カツを食べて
エネルギーをチャージしてください。紅白の
白玉が入ったフルーツポンチで、がんばる皆さんを応援します。



●5月29日(木)【世界の料理】～タイ～

ガパオライスは、ひき肉と野菜を炒めてごはんのにのせた、タイ料理の人気メニューです。フォーは、米粉でできためんが入ったスープです。給食では、皆さんが食べやすい味付けにしています。お楽しみに！