



5月 食育だより

令和7年4月28日
朝霞市立朝霞第七小学校
栄養教諭

晴れた日が続く、さわやかな季節になりました。例年より早く気温の高い日が続いていますね。新年度が始まってひと月がたち、新しい生活にも慣れてきたころだと思います。それと同時に疲れが出やすい時期でもあります。

食事と睡眠をしっかりとり元気の源です。お子様も保護者の皆様も、心と体の調子を整えて元気にすごしてください。

八十八夜ってなあに？

「夏も近づく八十八夜♪」という、茶摘み歌をご存じですか？ 八十八夜は、立春から数えて88日目のことです。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされてきました。今年5月1日（木）です。

給食では、5月2日（金）に「ちくわの抹茶揚げ」を出します。ぜひご家庭でもお話してみてください。



学校給食試食会を開催します！

今年度は5月22日（木）に行います。

普段子どもが食べている給食と同じ献立を召し上がっていただきます。過去に参加された方々から食べてみたい！とリクエストの多かった担々麺です。

栄養教諭からは、「給食センターって自校給食と何が違うの？」や「給食のアレルギー対応はどんなことをしているの？」など、保護者の方から寄せられた疑問にお答えできるように朝霞市の学校給食についてお話を予定しています。

試食会の献立

- ・たんたんめん
- ・はるまき
- ・フルーツあんじん
- ・ちゅうかめん
- ・ぎゅうにゅう

詳細はtetoruより4月17日（木）に配信されている案内をご覧ください。

みなさまのご参加お待ちしております！

※お申し込みは5月2日（金）までです。

給食でのひとコマ

4月は15日（火）にスクールドッグができました。教室からは「回らな〜い！」「下のところは最初に食べちゃダメなんだよ。」という声が聞こえてきました。どうやら子どもに大人気の絵本『大ピンチずかん2』に、「アメリカンドッグがまわる」と載っているようです。大ピンチを回避しながら楽しそうに食べていました！

給食の様子

給食がはじまりました！

1年生は、4月22日、23日のならし給食を終え、24日から通常給食が始まりました。重たい食器や食缶を一生懸命運び、児童みんなで協力して準備しています。「いただきます！」の元気な声が出て、クラスで仲良く食べています。配膳や片付けにまだまだ時間がかかりますが、「おいしい！」「全部食べたよ！」という声が聞こえてきます。

緊張してご家庭より食べる量が少なくなってしまう子どもも見られますが、少しずつ慣れて食べる量も増えてきます。去年の1年生もはじめは残食が多かったのですが、3学期には食缶がきれいになるくらい食べられるようになりました！

今後も担任の先生や栄養教諭を中心に、給食の様子を見守っていきます。

2～6年生も給食当番をがんばっています。

給食委員会も新しいメンバーになり、低学年の食缶や食器を運ぶお手伝いをしています。早速のお仕事にはりきって取り組んでくれています。

5月の給食献立紹介

今月のテーマ「初夏を味わおう」 ふるさとめぐり「四国地方」

8日（木）

「しっぽくうどん」香川県

数種類の野菜と油揚げを煮干しの出汁で一度に煮込み、ゆでたうどんの上から具材とともにかけてつくる郷土料理です。給食では、煮干しとさば節から出汁を取ります。

29日（木）

「せんざんぎ」愛媛県

鶏の骨付き肉を使った愛媛県の郷土料理です。給食では、鶏のもも肉を使い、甘辛い下味をつけてから揚げしています。

30日（金）

「ぐる煮」高知県

大根、人参、里芋といった冬の根菜を中心に使った煮物のことです。「ぐる」とは土佐の方言で、「みんな」や「仲間」という意味で、様々な具材と一緒に煮込むことに由来しているといわれています。

旬の食材として、ジューシーオレンジやメロン、新じゃがいものみそ汁を提供予定です！