

きゅうしよくだより

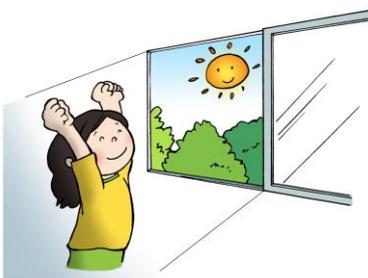
5月

札幌市立幌西小学校 2024年5月2日

新年度が始まり、1か月が経過しようとしています。子どもたちは、新しい環境に慣れると同時に、少しずつ疲れがたまってきているところかもしれません。連休明けも体調を崩さず元気に過ごせるよう、栄養と休養をしっかりととり、規則正しい生活ができるようご配慮いただければと思います。

「はやね・はやあき・あさごはん」で生活リズムを整えよう！

ゴールデンウィークを過ぎた頃になると、それまで張りつめていた緊張が解け、気持ちが沈んだり、やる気が出なかつたりすることがあります。いわゆる「五月病」と呼ばれますが、これを防ぐには、生活リズムを整えること、一日3回規則正しい食事を心がけることが大切です。



人間が本来持っている生体リズム（体内時計）は、25時間といわれています。これを24時間にリセットするためには、朝決まった時間に太陽の光を浴びると良いと言われています。朝寝坊してしまうと、朝日を十分に浴びることができなかつたり、朝ごはんを食べ損ね、生活リズムを乱すことになったりする恐れがあります。連休中も、毎日同じ時間に起きて、朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることを心がけましょう。

日本の食文化 ～こどもの日（5月5日）～

「端午の節句」といわれ、男の子の健康と出世を願い、お祝いする日とされてきました。

☆粽（ちまき）

平安時代は、もち米やくず粉を練って茅（ちがや）の葉にまいて蒸したことから「ちがやまき」と呼ばれ、それが短縮され「粽（ちまき）」となりました。現在は、笹の葉に包んで蒸したものです。

☆柏餅（かしわもち）

もち米を練って、中にあんこを入れて柏の葉で包んで蒸したものです。

柏の木は、新しい芽が出て、若葉が大きくなると葉が落ちないことから「家が絶えない」という縁起のよさで、男の子のお祝いに使われてきました。



毎日もりもり食べています！

給食がスタートして3週間が経ちました。特に今年度は、初日からどの学年も残量が少なく、もりもり食べています。給食時には各学級を訪問していますが、「今日の給食大好き！」「いつもおいしい給食をありがとう！」と声をかけてくれる姿に、心から嬉しくなります。

また、「これは何？」「作り方を知りたい！」と、給食に興味津々な子や、「野菜は苦手だけど一口食べたよ！」と、がんばりを報告してくれる子もいます。

今後も、学級訪問をする際には、子ども自身の「給食時間が楽しい。」「好き嫌いせずに挑戦したい。」という気持ちを引き出すように関わりたいと思います。（食物アレルギーのあるお子さんには十分配慮しています。）

物価高騰の影響による 学校給食費の対策について

国際情勢等の影響による物価高騰に伴い、学校給食で使用する食材についても値上げが生じているところですが、札幌市が食材の値上げに対する費用（1食あたり35円程度）を負担することにより、これまで通りのおいしい給食が提供できるように努めてまいります。

なお、札幌市が物価の高騰について注視しているところですが、この度の食材費の値上げ分の負担について、現時点では、令和6年度に限った取組であることを御承知置きください。

※本対策は、札幌市の学校給食のホームページにも記載しております。

5月のよていにन्दて



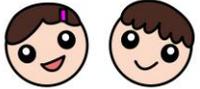
※牛乳は毎日200mL つきます。

※献立内容(果物など)は、仕入れの状況などにより変更する場合があります。

※給食で使用している主な食材を載せています。(/ は献立の区切りです。)

※☆印は加工食品です。

※調味料や加工品の原材料などを知りたい場合は、栄養士までご連絡ください。

月	火	水	木	金
6   振替休日	7 しょうゆラーメン スパイシーポテト 黄桃缶詰 <small>ワトメシ・豚肉・マ・しょうが・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ/じゃがいも</small>	8 ラム肉のピラフ★ 南瓜コロッケ★☆ 小松菜サラダ <small>胚芽米・大麦・バター・カレー粉・ラム肉・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン/ラム・緑豆春雨・ひじき・小松菜</small>	9 ごはん 豆腐のカレーソース いわしのかりフライ☆ 磯和え <small>精白米/豆腐・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・グリンピース・りんご・小麦粉・カレー粉・鶏がらスープ / 小松菜・もやし・切りのり</small>	10 かぼちゃパン●★ ベーコンシチュー★ 白身魚フライ● ミニトマト <small>ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ / たら・小麦粉・鶏卵・パン粉</small>
13 ごはん 味噌汁 かれいから揚げ☆ (照り焼きソース) ひじきの煮物 <small>精白米/凍り豆腐・小松菜・味噌/ひじき・油揚げ・人参</small>	14 五目うどん バターポテト★ ジューシーオレンジ <small>ワトメシ・鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たまごだけ / じゃがいも・バター・牛乳・スキム</small>	15 ビビンバ ひじき春巻☆ ヨーグルト和え★ <small>胚芽米・大麦・豚肉・豆腐・マ・長ねぎ・しょうが・にんにく・トウモロコシ・人参・小松菜・もやし・ごま/みかん缶・パン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・ヨーグルト</small>	16 豚すき丼 味噌汁 揚げえびシュウマイ☆ <small>精白米・豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たまごだけ・ほうれん草/豆腐・わかめ・長ねぎ・味噌</small>	17 ソフトフランスパン 小松菜のクリーム煮★ 野菜コロッケ★☆ パイン缶詰 <small>ベーコン・小松菜・マ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・鶏がらスープ</small>
20 ごはん さつま汁 さばスパイス揚げ りんご <small>精白米/豚肉・さつまいも・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・味噌/さば・しょうが・にんにく・片栗粉・小麦粉・カレー粉</small>	21 パスタクリームソース★ フルーツミックス <small>ワトメシ・マ・ベーコン・小松菜・玉ねぎ・たまごだけ・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク・豆乳・味噌・豚骨スープ / みかん缶・パン缶・りんご缶・梨缶</small>	22 わかめごはん 味噌けんちん汁 メンチカツ☆ <small>胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・ごま/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・味噌</small>	23 ひき肉にカレー アスパラのフリッター● 和風サラダ(しらす) <small>精白米/豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・しょうが・にんにく・大豆水煮・レーズン・小麦粉・カレー粉・パセリ/アスパラガス・小麦粉・鶏卵・ベーキングパウダー/大根・きゅうり・人参・しらす・ごま</small>	24 ロールパン●★ ポトフ ラーメンサラダ 洋なし缶詰 <small>ワトメシ・マ・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・大根・さやいんげん・鶏がらスープ / ターラム・きゅうり・もやし・コン・人参・ごま</small>
27 ごはん 肉じゃが さんまの煮付け おかかふりかけ <small>精白米/豚肉・大豆水煮・じゃがいも・玉ねぎ・白滝・人参・切り干し大根・さやいんげん・干しいたけ・しょうが/さんま・しょうが</small>	28 山菜うどん ごまみそポテト パイン缶詰 <small>ワトメシ・鶏肉・油揚げ・つと・たけのこ・ふき水煮・わらび・たまごだけ・なめこ・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草/じゃがいも・味噌・ごま</small>	29 深川めし 味噌汁 ザンギ● <small>胚芽米・大麦・あさり・しょうが・人参・ごぼう・味噌・葉大根/厚揚げ・小松菜・味噌/鶏肉・しょうが・にんにく・鶏卵・片栗粉</small>	30 かき揚げ丼● 味噌汁 おひたし <small>精白米・えび・あさり・さくらえび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切り干し大根・小麦粉・鶏卵/豆腐・なめこ・長ねぎ・味噌/小松菜・もやし・かつお節</small>	31 黒角食●★ オニオンポタージュ★ 小松菜とコーンのサラダ りんご <small>ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ / パセリ/小松菜・コン・ごま</small>

《アレルギー表示》 ●鶏卵・うずらの卵使用 ★牛乳・乳製品使用

※あさり、昆布、わかめ等の海産物全般には、小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。