

きゅうしょくだよい

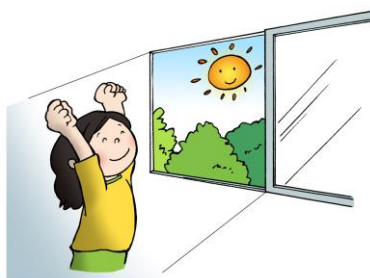


札幌市立幌西小学校 2025年5月2日

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、やる気が出なかっ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ったり、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と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7年度に限った取組であることをご承知おきください。

※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
5  こどもの日	6  振替休日	7 味噌ラーメン きなこポテト ジューシーオレンジ	8 チキンライス★ かぼちゃコロッケ★☆ コロコロサラダ	9 ごはん 豆腐のカレーソース いわしのかりかりフライ☆ ナムル
12 角食●★ イタリアンスープ ほっけの オートミールフライ● チョコクリーム★	13 豚すき丼 味噌汁 りんご	14 たぬきうどん● チーズポテト★ 温州みかんゼリー☆	15 わかめごはん けんちん汁 サバの香味揚げ	16 ごはん カレー肉じゃが さんまの竜田揚げ おかかふりかけ
パン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ホルモン・パセリ・マカニ・鶏がらスープ / ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉 / 豆乳・チョコレート・コンスタチ	精白米・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまご・たけ・ほうれん草 / じゃがいも・わかめ・長ねぎ・味噌	ソフト麺・えび・あさり・人参・春菊・ごぼう・ひじき・小麦粉・卵・つと・ほうれん草・長ねぎ・たまご・たけ・干しいたけ / じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スナック	胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・ごま・鶏肉・豆腐・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	精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・さやいんげん・干しいたけ・たまご・たけ・しょうが・カレー粉 / さんま・しょうが・小麦粉・片栗粉 / しらす・糸かつお・切りのり・青のり・ごま
19 横割りパンズ●★ クリームカレー風味★ 釧路産たらフライ☆ 小松菜サラダ	20 とり天丼● 味噌汁 磯和え	21 パスタ・フットマトソース バジルポテト	22 ビビンバ ひじき春巻き☆ フルーツミックス	23 ごはん さつま汁 ぶりの南部揚げ● おひたし
豚肉・カレー粉・セリ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・カレー・牛乳・豆乳・チーズ・スキミル・鶏がらスープ / 小松菜・豆はるさめ・ひじき・小松菜	精白米・しょうが・にんにく・小麦粉・卵・小麦粉・片栗粉・バター・キングパウダー / 豆腐・わかめ・長ねぎ・味噌 / 小松菜・もやし・切りのり	ソフトパスタ・パン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・トマト缶・鶏がらスープ / じゃがいも・にんにく・バジル	胚芽米・大麦・豚肉・豆腐・マツタケ・長ねぎ・しょうが・にんにく・トウバンジャン・人参・小松菜・もやし・ごま / みかん缶・パン・りんご缶・黄桃缶・なし缶	精白米・豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・味噌 / ぶり・小麦粉・卵・ごま / 小松菜・もやし・糸かつお
26 黒コッパパン●★ アスパラのクリーム煮★ 野菜コロッケ★☆ 黄桃缶詰	27 豆とひき肉のカレー もやしのごまサラダ	28 山菜うどん スパイシーポテト パイン缶詰	29 深川めし すまし汁 ちくわチーズつめ フライ●★	30 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリカ揚げ ジューシーオレンジ
パン・アスパラ・マカニ・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・スキミル・鶏がらスープ	精白米・牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・セリ・しょうが・にんにく・いんげんまめ・パセリ・レーズン・小麦粉・カレー粉 / ほうれん草・もやし・ホルモン・人参・味噌・トウバンジャン・ごま	ソフト麺・鶏肉・油揚げ・つと・たけのこ・ふき・わらび・たまご・たけ・なめこ・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草 / じゃがいも・カレー粉・キングパウダー・マツタケ	胚芽米・大麦・あさり・しょうが・人参・ごぼう・味噌・葉だいこん / 豆腐・わかめ・干しいたけ・長ねぎ / ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉	精白米 / 豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく・片栗粉・鶏がらスープ / カツオ・ししゃも・片栗粉・小麦粉・トウバンジャン

《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。