

給食たより

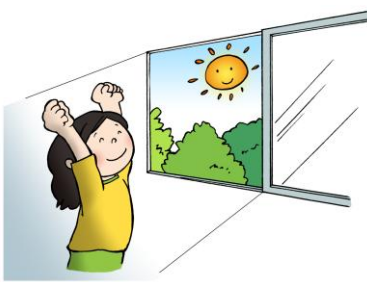
5月

札幌市立幌西小学校 令和8年5月1日

新年度が始まり、一ヶ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よ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。昨年度以上に、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。

一年生の子どもたちも「今日好きなやつだ！」

「ありがとうございます！」と声を掛ける姿に、

給食室一同、嬉しい気持ちでいっぱいです。

また、「これは何？」「どうやってつくるの？」と

食に興味をもってくれる子や、「苦手なものを前よりも食べられた」と、がんばりを報告しにくる子もいます。

おうちでもぜひ、給食について色々聞いてみてください。

※レシピのお問い合わせ等も、ご遠慮なく栄養士までお聞きください。



5月のよていこんだて

※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。
 ※☆は加工食品です。
 ※調味料や加工食品の原材料を知りたい場合は、学校までご連絡ください。

月	火	水	木 7日	金 8日
			山菜うどん きなこポテト 黄桃缶 ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・たけのこ・ふき・わらびたもぎたけ・なめこ・椎茸・長ねぎ・ほうれん草・じゃがいも・きな粉・黄桃缶	チキンウインナーライス★ 南瓜コロッケ☆★ 大根サラダ 胚芽米・大麦・バター・トマト缶・チキンウインナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・南瓜・パン粉・マッシュポテト・スキム乳・米粉・小麦粉・大根・まぐろ・水煮・きゅうり・ごま
11日	12日	13日	14日	15日
ハヤシライス ココロサラダ 白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・生姜・セロリ・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶・鶏がらハム・凍り豆腐・きゅうり・ごま	背割コッペ●★ コーンクリームスープ★ チキンウインナー☆ 黄桃缶 コッペパン(卵・スキム乳)・コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・鶏がら・チキンウインナー・ケチャップ・黄桃缶	ご飯 小松菜スープ 子持ちししゃも天ぷら● ナムル 白飯・ベーコン・小松菜・はるさめ・コーン・鶏がら・ししゃも(子持ち)・小麦粉・卵・ハム・ほうれん草・もやし・人参・豆板醤・白ごま	パスタシーフード トマトソース 青のりポテト☆ ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶・鶏がら・じゃがいも・青のり	わかめごはん みぞけんちん汁 サバの香味揚げ 胚芽米・大麦・わかめ・白ごま・鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・みそ・さば・生姜・にんにく・でん粉・小麦粉
18日	19日	20日	21日	22日
ご飯 豚汁 揚げぎょうざ☆ のりの佃煮 白飯・豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・みそ・キャベツ・にら・鶏肉・小麦粉・でん粉・のり・ひじき	角食●★ イタリアンスープ ほっけのオートミールフライ● いちごジャム☆ 角食(卵・スキム乳)・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ・マカロニ・鶏がら・ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉・いちごジャム	豚すき丼 味噌汁 パイン缶詰 白飯・豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たもぎたけ・ほうれん草・じゃがいも・わかめ・長ねぎ・みそ・パイン缶	カレーうどん フレンチポテト バナナ ソフトめん・鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・椎茸・ほうれん草・たもぎたけ・長ねぎ・小麦粉・カレー粉・でん粉・じゃがいも・バナナ	ビビンバ ひじき春巻☆ フルーツミックス 胚芽米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・豆板醤・人参・小松菜・もやし・白ごま・長ねぎ・生姜・にんにく・ひじき春巻(筍・人参・豚肉・ひじき・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶)
25日	26日	27日	28日	29日
ご飯 豆腐のトロトロ煮 イカバーグ☆● ジュシーオレンジ 白飯・豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・でん粉・鶏がら・いかハンバーグ(いか・たら)・ジュシーオレンジ	黒コッペパン●★ ポテトクリーム煮★ アスパラとコーンのソテー★ パイン缶詰 黒コッペパン(卵・スキム乳・黒砂糖)・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキム乳・牛乳・豆乳・鶏がら・コーン・アスパラガス・バター・パイン缶	ご飯 豆腐のカレーソース さんまの竜田揚げ 磯和え 白飯・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・グリーンピース・りんご・小麦粉・カレー粉・カレー粉・ケチャップ・鶏がら・さんま・生姜・小麦粉・でん粉・小松菜・もやし・のり	味噌ラーメン シナモンポテト 甘夏かん ソフトラーメン・豚肉・にんにく・ごま・みそ・豆板醤・生姜・もやし・玉ねぎ・メンマ・人参・ほうれん草・長ねぎ・くきわかめ・さつまいも・グラニュー糖・シナモン・なつみかん	深川めし 味噌汁 ちくわチーフつめ天●★ 胚芽米・大麦・昆布・あさり・生姜・人参・ごぼう・葉大根・厚揚げ・小松菜・みそ・ちくわ・チーズ・小麦粉・卵

《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。