

# 給食たより

令和7年 4月 30日(水)  
翠と溪の学び舎  
世田谷区立玉堤小学校  
校長 伊藤 修久  
栄養士 蛭田 絢子  
北原 香

新年度に入って1か月が経とうとしています。疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムをととのえることを大切にして健康に過ごしましょう。

また、今月から栄養士「蛭田」が産育休をいただきます。産育休代替として、「北原」が後任として勤務いたします。安全・安心でおいしい給食を目指して、給食運営に励んでまいりますので、引き続きご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

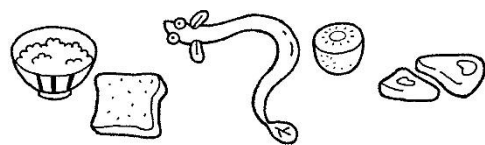
今月はみなさんが楽しみにしている運動会があります。運動会の当日はもちろん、練習の時も十分に体を動かすことができるように、食事をしっかりとることが大切です。以下のように、食事の内容にも気を配り、本番で力を発揮できるようにしましょう。

## 食事でエネルギーや栄養を しっかりととりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。

### 持久力をつけたい人は

炭水化物      ビタミンB群・C      鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



### 筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質      カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

## 5月の給食

1日(木)…5月1日は八十八夜です。八十八夜の頃にはちょうど新茶の茶摘みが始まると言われてしています。そこで、旬の新茶を使った蒸しパンを出します。新茶は他の時期に比べて栄養が豊富で縁起が良いとも言われています。

14日(水)…チリコンカンアメリカ料理、19日(月)ガパオライスはタイ料理です。

16日(金)…5月17日は玉堤小学校の開校記念日です。赤飯を炊き、熊本県の郷土料理である「つぼん汁」を作ります。熊本県ではお祝い事があるときに出版される汁物です。みんなで学校のお誕生日をお祝いしましょう♪

21日(水)…北海道の名物である豚丼を作ります。

30日(金)…運動会に向けてチキン勝つかレーを作ります。給食室も応援しています☆

☆旬の食材☆ 春キャベツ さやいんげん たけのこ 河内晩柑 甘夏 新茶 等

## ◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるように、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

### 食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

### 姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

### スマホは見ない



スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

## 食事マナーを 守って食べよう

食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。