

# 給食たより

令和8年 4月 30日(木)  
翠と溪の学び舎  
世田谷区立玉堤小学校  
校長職務代理者  
副校長 川村 健輔  
栄養士 北原 香

新年度に入って1か月が経とうとしています。新しい環境に慣れてきたところもありますが、疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。今年のゴールデンウィークは5連休があるので、リフレッシュして元気に5月を迎えてくれると嬉しいです。また、5月末には、みなさんが楽しみにしている運動会があります。当日に向かって練習の時間が増えて忙しくなりますね。朝から体を動かす日も多くなると思うので、夜は早く寝て、十分な睡眠と、朝ごはんをしっかりと食べてくることをおすすめします。季節は初夏ですが、日によっては夏のような暑い日もあると思いますので、本格的な暑さの季節の前から水分補給をする習慣を付けて、体を暑さに慣らしていきましょう。

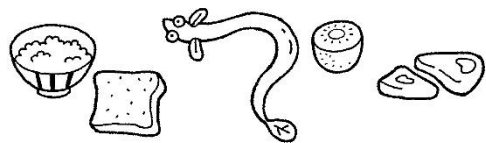
## 開校65周年運動会 がんばろう

### 食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう

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(金)…5月2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います。給食では抹茶の入ったケーキを作ります。

7日(木)…5月5日は端午の節句です。ちまきや柏餅、たけのこ、かつお等を食べて、縁起が良いとされ、子どもの成長や厄除けを願って食べるそうです。給食ではたけのこの入った中華おこわを作ります。

15日(金)…5月17日は玉堤小学校の開校記念日です。今年は65周年の節目の年です。お祝い料理や人気メニューを作ります。

20日(水)…タイ料理のガパオライスを作ります。

22日(金)…チリコンカンライスはアメリカ南部、メキシコの郷土料理です。

29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☆ 春白菜 新じゃがいも たけのこ カラマンダリン 甘夏 新茶 等



### 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。



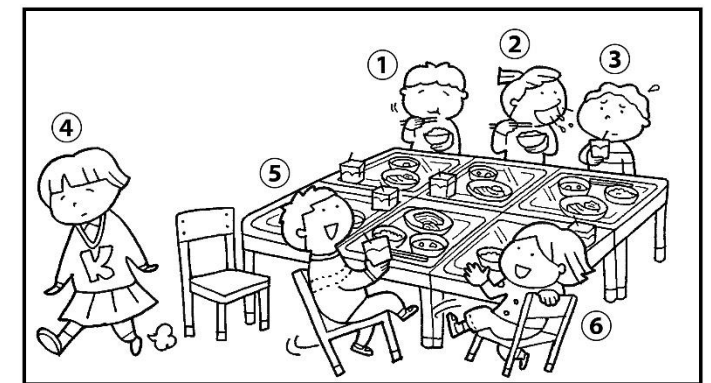
### 身近なおとなが見本に

食事マナーを身に付けることは、家族で楽しく食べるために大切なことです。また、子どもはおとなの姿をよく見ています。おとも日頃の食事マナーをチェックしてみましょう。



## マナー違反は だーれだ

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



#### 答え

②、④、⑤、⑥ ②は口の中に食べ物が入ったまま話をしています。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなります。⑤、⑥はイスを揺らしています。後ろに倒れると危険です。