

5

月



# 食べまいか

上島小  
給食だより



新緑のすがすがしい季節になりました。食べ物では、そらまめやスナックえんどうなどが旬を迎えます。季節を全身で感じて、味わい深い生活をしていきたいですね。

## 食育

## えいよう おうちで 栄養バランス ごはん

「『栄養バランスのよい食事』って、むずかしい。」と思っていませんか？

給食は、栄養的観点や食育的観点の「1食の見本」として考えられています。是非、参考にしてみてください。



### 【ごはん・パンの量のめやす】



※1食分のめやす

	1・2年生	3・4年生	5・6年生
炊いたごはんの量	130g	150g	200g
食パンの量	5枚切り 1枚	4枚切り 1枚	6枚切り 2枚

### ●ちょこっとコラム

「炭水化物＝太る」と誤解してませんか！？

炭水化物は適正量(ちょうどいい量)を食べないと健康に悪影響を与えます。



### 【赤・みどり・黄の食べものをいろいろな食べ物でそろえる】



**あか**

おもにからだをつくるものになる

**み**

おもにからだの調子をととのえる

**き**

おもにエネルギーのものになる

●献立表も3つの色にわかれているので、確認してみてください。

2023年 5月 浜松市立 上島小 学校 学校給食予定献立表 (18)回		献立名			主 要 材 料		
日 曜	献 立 名	こむぎ	たまご	乳製品	(赤)		
					主に体をつくるものになる	主に体の調子を整えるものになる	主にエネルギーのものになる
1月	ごはん 牛乳 じゃがいものツナそぼろあえ みそしる ミニトマト				牛乳 まぐろあぶらづけ みそ あぶらあげ わかめ	えだまめ しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ミニトマト	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶ
	パン 牛乳 とりにくとペンネのトマトに	*			牛乳 とりにく	たまねぎ トマト缶 マッシュルーム ぶなしめじ	パン マカロニ オリーブ油

# コーナー

## こんげつ 今月のこんだて

食べものに<sup>きょうみ</sup>興味をもって、<sup>たの</sup>楽しく、<sup>のこ</sup>残さず<sup>た</sup>食べてね。



### 行事食 こどもの日 5月8日（月）

ごはん  
ぎゅうにゅう  
牛乳



さわらのごまだれかけ

おひたし  
わかたけじる  
若竹汁



かしわもち

こどもの日は、「端午の節句」ともいい、<sup>こども</sup>子供の健康や<sup>せいちょう</sup>成長を願ひ、<sup>いわ</sup>祝う日です。かしわもちに使う「かしわ」の葉は、<sup>あたら</sup>新しい芽が<sup>め</sup>でるまで古い葉が<sup>お</sup>落ちないことから、「<sup>しそんはんえい</sup>子孫繁栄」の願ひが<sup>こ</sup>込められています。「<sup>たけのこ</sup>たけのこ」や<sup>しゅっせうお</sup>出世魚の「さわら」も<sup>せいちょう</sup>成長を願う<sup>た</sup>食材です。

### 郷土料理 広島県

### 5月24日（水）

ごはん  
くれかいぐん  
呉海軍カレー  
やさしい  
野菜の

ぎゅうにゅう  
牛乳



レモンドレッシングあえ  
フルーツミックス

5月にG7サミットが<sup>ひろしま</sup>広島で<sup>かいさい</sup>開催されます。<sup>くれかいぐん</sup>呉海軍カレーは、<sup>ひろしまけん</sup>広島県の<sup>くれきち</sup>呉基地に<sup>しよぞく</sup>所属する<sup>かいじょうじえいたい</sup>海上自衛隊の<sup>ひと</sup>人たちが<sup>まいしゅうきんようび</sup>毎週金曜日に<sup>た</sup>食べているカレーです。<sup>うみ</sup>海に<sup>なが</sup>長くいるため、<sup>ようびかんかく</sup>曜日感覚を<sup>わす</sup>忘れないようにするために、<sup>きんようび</sup>金曜日に<sup>た</sup>食べられています。  
また、<sup>ひろしま</sup>広島では、<sup>さいばい</sup>レモンの栽培が<sup>さか</sup>盛んです。

### 保護者さま

### ●○ お知らせ ●○

病気などの長期欠席で給食を食べない場合は、保護者からの事前の申し出により給食を止めること（給食停止）ができます。保護者の申し出日から起算（土日は除いて起算）して5日目以降から給食を止めた期間は、給食費が減額されます。給食停止に伴う手続き等について、学校に御相談ください。

なお、緊急時の場合（インフルエンザ等で学年・学級閉鎖の場合、台風などの風水害やその他の予期できない状況による給食中止の場合）は、すでに納品されている食材があるため、給食費の減額はありませぬ。御了承ください。