



令和7年4月30日
台東区立金竜小学校
校長 伊東 悌 夫
栄養士 小林 久美子

5月の給食目標

よい姿勢で上手な食べ方をしましょう



ふざけたり、こぼしたりせず、よい姿勢で上手に食事をするためには、「食事のマナー」をしっかり身に付けることが大切です。マナーを守ることは、自分自身の食事をスムーズにすすめ、他人に不快な思いをさせないためにもとても大事なことです。これから、給食時間や給食だよりなどを通して、マナーの紹介をしていきたいと思ひます。一つでも多く身に付けていきましょう。

きちんと前を向く

好感度アップ!

茶わんやおわんを
手にもって食べる

スプーンを使わずに
はしとわんで食べる
和食スタイルの基本だよ!

足を床につける

かむときに力が入りやすくなるよ。骨盤も立つね!



背すじを伸ばす

食べ物がずっと
体の中を通して、
消化もよくなるよ!

つくえと体は
にぎりこぶし1こぶん
くらいはなす

腕とひじがちょうど動き
やすい幅になるね!

★ グリンピース・そら豆のさやむきをします! ★

グリンピース、そら豆が旬を迎える季節になりました。1年生にそら豆、2年生にグリンピースのさやむきを体験してもらう予定です。さやから出したばかりの新鮮な旬の味を、その日の給食で味わってほしいと思ひます。お楽しみに!



新年度の給食が始まり、一ヶ月が経とうとしています。1年生も学校の給食になれ、給食の時間を楽しみにしてくれている子も多いようです。

さて、成長期の子供たちにとって、「朝ごはん」は元気に一日をスタートさせるうえで、とても大切な食事です。特に5月は運動会の練習も始まります。思いっきり体を動かせるように、しっかり朝ごはんを食べましょう。

あさ朝ごはんをしっかり食べると...

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

からだげんき体に元気をチャージ!



元気に体を動かさせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

こころ心もウォームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

作ってみよう♪給食レシピ

ジャンボ餃子

(材料) 4人分

- キャベツ 100g
- にら 40g
- 塩 少々
- 豚ひき肉 80g
- にんにく・しょうが 適量
- 片栗粉 小さじ2
- ごま油 適量
- 塩・こしょう 少々
- しょうゆ 小さじ1
- 餃子の皮 直径 14cm 4枚
- 揚げ油 適量

作り方

- ① キャベツとにらは、みじん切りにして、塩をふる。
- ② ①がしんなりしたら水気をよく絞る。
- ③ 材料Aと②の野菜をよく混ぜる。
- ④ 餃子の皮で③を包む。
- ⑤ 170℃に熱した油で揚げる。



人気メニューのひとつです。タレなしでもおいしく食べられます。野菜はよく絞って使ってください。