令和８年４月30日
台東区立金竜小学校

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。

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。

体に元気をチャージ！

元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ！

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。

グリンピース・そらまめのさやむき

グリンピース、そら豆が旬を迎える季節になりました。４月２８日に、２年生がグリンピースのさやむきを行いました。５月１２日には１年生がそら豆のさやむきを体験する予定です。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い、楽しんでほしいと思います。

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、他の人に不快な思いをさせないために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います。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
食べ物がすっと体の中を通って、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!

作ってみよう♪給食レシピ

ドレッシング～オニドレごまサラダ～

（５月２５日の給食より）

（材料）10人分

たまねぎ	40g	砂糖	5g
サラダ油	20ｇ	炒りごま	6g
酢	15ｇ	すりごま	6ｇ
しょうゆ	25ｇ		

作り方

① たまねぎは、すりおろす（フードプロセッサーも可）。
② 小鍋に①と調味料を合わせて入れ、火にかける。
③ ②に炒りごま・すりごまを加えてできあがり。

給食ではドレッシングも手作りしています。ぜひ、お家でも作ってみてください！