

給食だより

令和7年 5月 さいたま市立上落合小学校

さわやかな風が吹き、新緑の季節となりました。新年度が始まり、1か月が過ぎようとしています。お子様も少しずつ新しい生活に慣れてきたのではないのでしょうか。今月は旬の野菜や果物、魚がたくさん登場します。旬の食べ物は、値段が安いだけでなく、美味しく栄養価が高くなっています。また、旬のものを食べることで日本の四季を感じることができます。学校給食を通して、日本の四季を楽しく味わってもらいたいと思います。

【5月に登場する春が旬の食材を使った料理】

- 8日(木) ピースごはん(グリーンピース)・ハンバーグ新玉ねぎソース
- 12日(月) かつおの漁師揚げ・若竹煮(たけのこ)
- 14日(水) ごぼうのドライカレー、そらまめ
- 15日(木) 深川めし(あさり、東京都の郷土料理)
- 16日(金) 新ごぼうの甘辛揚げ・春キャベツの浅漬け
- 20日(火) 新じゃがのそぼろ煮
- 23日(金) ツナと春キャベツのスパゲッティ
- 26日(月) アスパラガスのクリーム煮



★集まれ！
旬の食べ物★

旬の食べ物、見て、香りで、味わって、
季節をいっぱい感じましょう！



せい かつ

生活リズムを見直そう

み なお



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き

