

# 5月 給食だより

令和6年5月  
新宿区立柏木小学校  
校長 竹村 郷  
栄養士 松永有花

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がかげます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

## えいようし 栄養士がかわりました！

この4月に渋谷区立千駄谷小学校から異動してまいりました、松永有花と申します。

柏木小学校の皆さんに、安全で安心なおいしい給食をお届けできるよう、調理員さんたちと協力していきたいと思っております！よろしくおねがいたします。



## かしわぎしょうがっこう 柏木小学校の給食

柏木小学校の給食は学校の中にある給食室で毎日、朝6時から作っています。柏木小学校のHPにある給食のページでは献立紹介や給食室の様子、給食時間の様子を紹介していこうと思います。ぜひご覧ください。

### ちようりいたくがいしゃ <調理委託会社>

かぶしがいいしゃ 株式会社ジーエスエフ

こんねんど ひ つづ 今年度も引き続きジーエスエフのみな がつく 皆さんが作ってくださいます！



# 5月の給食目標：給食の準備を早くしよう

みなさん、4時間目の授業が終わってから給食を食べ始めるまでにどのくらい時間がかかっているでしょうか？  
給食の時間は準備と片づけを含め45分間あります。準備を



早くできれば、それだけ食べる時間が長くとれますね。よく噛んで食べると時間がかかります。給食をしっかり食べるために、給食当番の人も、そうでない人も、時間を意識して、協力して給食の準備をしましょう。おうちでは食事の準備や後片付けのお手伝いをしましょう。

## 5月5日は端午の節句



5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。給食ではよもぎを練りこんだ「よもぎ団子」を作りました。

べこもち  
ほっかいどう  
(北海道)



べこもち  
あおもりけん  
(青森県)



ほおばま  
なかのけん  
(長野県)



さんかく  
にいかげん  
(新潟県)



むぎ  
とくしまけん  
(徳島県)



こいがし  
ながさきけん  
(長崎県)



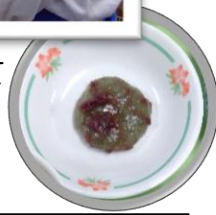
くじら  
みやざきけん  
(宮崎県)



あくまき  
かごしまけん  
(鹿児島県)



↑ よもぎ団子を作っている様子



人気だったお野菜メニュー！ご家庭で作ってみませんか？

### ☆春雨サラダ☆

<材料>

- |            |      |         |       |
|------------|------|---------|-------|
| 春雨         | 25g  | ★酢      | 小さじ2  |
| にんじん       | 40g  | ★塩      | ひとつまみ |
| キャベツ       | 100g | ★しょうゆ   | 大さじ1  |
| もやし        | 50g  | ★ごま油    | 小さじ1強 |
| きゅうり       | 40g  | ★からし(粉) | 少々    |
| ★しょうが(おろす) | ひとかけ | ★さとう    | 小さじ2  |

<作り方>

- 春雨はさっとゆでて5cmに切る。にんじん、キャベツ、きゅうりは千切りにする。
- ★の材料を耐熱容器に入れ、混ぜ合わせ、レンジで30秒加熱し、よく混ぜてから冷ましておく。
- ①の野菜をさっとゆでて水で冷やし、春雨と②のドレッシングで和えて完成☆

