



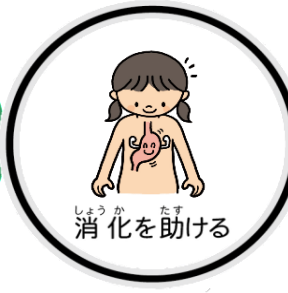
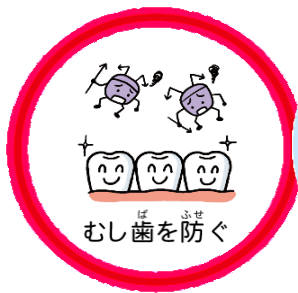
給食だより

令和8年4月30日
新宿区立四谷小学校

★5月の給食目標「よくかんで食べよう」

みなさんは、食べ物をかむ回数を意識したことがありますか？よくかむことで、虫歯を予防したり、食べ物の消化を助けたりと、体にとってよい効果がたくさんもたらされます。日頃の食事の仕方を見直し、ゆっくりよくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

< よくかむと、体によいことがいっぱい！ >



< 5月21日(木) 歯科健診コラボ献立 >

ししゃもを春巻きの皮で包んで揚げる「ししゃものパリパリあげ」は、かみごたえがあり、カルシウムも豊富に含むため、歯と体の健康を守ってくれます。ししゃもが苦手でも「これなら食べられる！」と話す児童もいるメニューです。めん料理はかむ回数が少なくなりがちなので、パリパリあげのように、かみごたえのある料理を組み合わせています。副菜には、カルシウム豊富な小松菜を使ったあえものを作ります。

ししゃものパリパリあげ



★2年生がグリンピースのさやむきをします！



22日(金)は学校公開1日目です。1時間目に、2年生がグリンピースのさやむきをします。2年生がむいてくれたグリンピースで、その日の給食の「グリンピースごはん」を作ります。旬のグリンピースは食感、香り、甘みが冷凍のものとは大違い！グリンピースが苦手な人でも、旬のグリンピースなら食べられるかもしれません。2年生のみなさん、四谷小のみんなのために、お手伝いをよろしくお願いします。保護者のみなさまも、お子様たちががんばっている様子をぜひ見に行ってください。

*なお、生のグリンピースの旬は短く、当日に十分量がそろわない可能性があります。その場合は、グリンピースのかわりにそらまめで同じ活動を行います。あらかじめご了承ください。



★読書月間以外も本に親しもう

四谷小では毎年6月と11月が読書月間になっています。今年は司書の先生におもしろい本をたくさん教えてもらったので、読書月間以外にも図書コラボ給食を実施します。四谷小の図書室にある本を取り上げるので、ぜひ図書室を訪ねてみてください。



23日(土)
ぜっぴんカレーライス

「カレー男がやってきた!」
(作:赤羽 じゅんこ 絵:岡本 順)
【講談社】