

2025 5月号 給食だより

校長 鈴木壮平

あっという間に一か月が経ちました。新しいクラス、新しい仲間との生活には慣れてきたでしょうか？5月は連休があってホッと一息つくことができますが、その反面、生活リズムや体調が崩れてしまいがちでもあります。学校生活を元気に送ることができるよう、連休中も生活リズムを意識して過ごしましょう！

今が旬!! カツオ



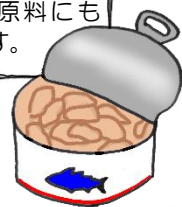
西東京市と友好都市である千葉県勝浦市は、関東を代表するカツオの水揚げ港として知られています。そこで、5月はカツオを使って、勝浦市の名物料理「勝運カツ」を作る予定です。ぜひもりもり食べてくださいね！

★旬の食べものいろいろ★

じゃがいも、玉ねぎ、ごぼうなど、いろいろな野菜の新物が続々登場予定です！地場野菜としてはキャベツ・玉ねぎ・きゅうりを使用予定です。お楽しみに♪

日本で古くから食べられており、鰹節の原料としても利用されてきた魚、カツオ。名前の由来は「身が堅い」＝「堅魚」ということで、漢字で「鰹」と書きます。旬は年に二回あり、初夏に餌を求めて北上するものを「初がつお」、秋に産卵のために南下するものを「戻りがつお」と呼びます。今が旬の初がつおは脂肪分が少なく、さっぱりとした味わいです。

マグロとともに、ツナ缶の原料にも使われます。



田無神社本殿の彫刻と勝浦市の町会で所有している祭り屋台彫刻の作者が同じだったことから、友好都市となったそうです。



4月の給食目標は「給食のきまりをたしかめよう」でした。

1年生は先生の話をよく聞いて、給食の準備の仕方を日々勉強している様子が見られます。2年生から6年生は、4時間目が終わると給食に向けて行動できている子がほとんどですが、隣のクラスの子とずっとおしゃべりしている子もチラホラ…。クラスが変わり、懐かしいお友達と積もる話があるのかもしれませんが、一人の準備が遅れると全体に遅れが出てしまうということを忘れず、しっかり行動できるようになってもらいたいと思います。

給食準備中の立ち歩きは、運ばれている給食や机に置かれた給食にぶつかってしまうかもしれません。



大きな声でのおしゃべりは、大切な放送や連絡が聞こえにくくなってしまいます。

改めて確認しましょう！

当番さんはすぐに着替えて配膳の準備です。

当番じゃない人は手を洗って自分の席で静かに待ちましょう！



5月の給食目標 「三角食べをしよう」

三角食べで口中調味。

三角食べとは、ご飯、おかず、汁物を一口ずつ交互に食べ進めていく食べ方のことを言います。三角食べのメリットは、全ての食材を少しずつ食べることで栄養バランスの偏りを少なくできること、口の中で料理が混ぜ合わさることで味の広がりを知り味覚の育成ができることなどが挙げられます。一緒に食べるご飯の量とおかずの量を調整することで、自分で味付けを調整することができる、つまり、自分流に食事をカスタマイズすることができるのが、三角食べです！最終的に全ての料理を食べられれば、栄養バランスもバッチリ★自分好みの調整の仕方を探してみましょう！



参考、出典：学校給食、西東京市 HP、勝浦市 HP