

新座市立栄小学校

令和7年5月

# 5月の給食だより

新年度がはじまり、1か月が過ぎました。新しいクラスにも慣れ、子供たちの元気な声が学校中にあふれています。

生活リズムを崩さず、元気に過ごすために、休みの日も早起き、早寝、朝ごはんを心がけて生活をしていきましょう。

また、丈夫な骨をつくる牛乳や乳製品も毎日とれると良いですね。



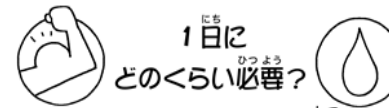
新座市の給食では、埼玉県や新座市のものを優先的に使用しており、栄小学校では米や牛乳・みそ・しょうゆなどは埼玉県産を使っています。

また、「給食で季節を感じてほしい！」という願いから、旬の食材を使うように心がけています。

5月は、「1年生にそら豆・2年生にグリーンピースのさやむき」を児童にお手伝いしてもらう予定です。毎月の献立から、季節のものを探してみてくださいね。

毎月19日は、食育の日です！

## 給食時間の約束



## たんぱく質

たんぱく質は、おもに体をつくるものになりますが、エネルギーにもなります。成長期に大切な栄養素なので、1日にとりたいたんぱく質の量は、成長と共に増加します。

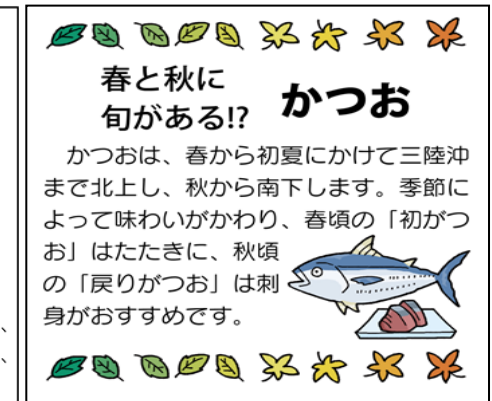
## 1日のたんぱく質の推奨量

	男性	女性
3～5歳	25g	25g
6～7歳	30g	30g
8～9歳	40g	40g
10～11歳	45g	50g
12～14歳	60g	55g
15～17歳	65g	55g

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」



5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。家族でちまきやかきわもちを食べてお祝いしましょう。



2階配膳室前にもレシピを掲示しています。今月は「かつおと新しょうがの炊き込みご飯」「ジャージャー麺」「青のりポテトビーンズ」です。