



新座市立栄小学校

令和7年5月



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ます。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♪**



新座市立栄小学校

令和7年5月

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。

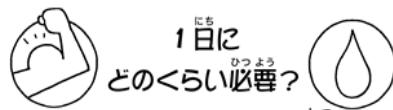


新座市の給食では、埼玉県や新座市のものを優先的に使用しております。栄小学校では米や牛乳・みそ・しょうゆなどは埼玉県産を使っています。

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♪**



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

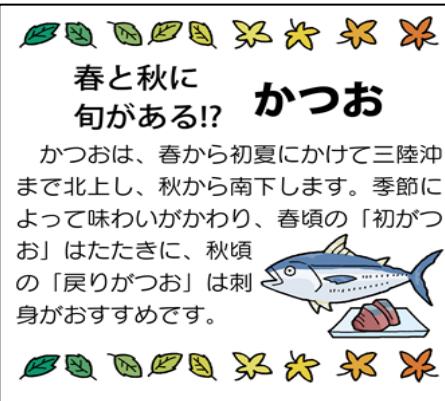
出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」



5月5日のこどもの日は、「子どもの人格を重んじ、子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。家族でちまきやかし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ス」です。



かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいが変わり、春頃の「初かつお」はたたきに、秋頃の「戻りかつお」は刺身がおすすめです。

