

ぱくぱくだより 5月



令和7年 5月 7日
京都市立新町小学校
校長 岸本 直樹
栄養教諭 東 美里

1日のスタートは朝ごはんから

朝ごはんは、体にとって1日のはじまりを知らせてくれる目覚まし時計
のような役割があります。



寝ている間に下がった体温
が上がって動きやすくなる



午前中から、勉強に
集中しやすくなる

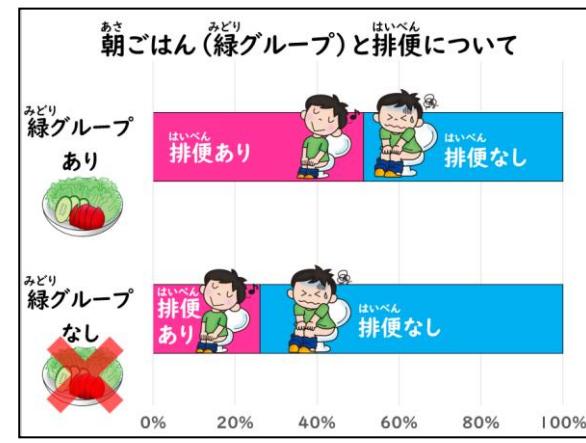


胃腸が動き出すように
なり、お腹すっきりに

朝ごはんに緑グループの食べ物・水分はとっていますか？

朝ごはんに野菜や果物などの緑グループの食べ物をとっている人、水分をとっ

ている人は、とっていない人よりも、お腹がすっきりとなっていました。



当番や係は はやく上手にしよう

給食忍者からいろんな術を学びましょう。

忍法!早きがえ

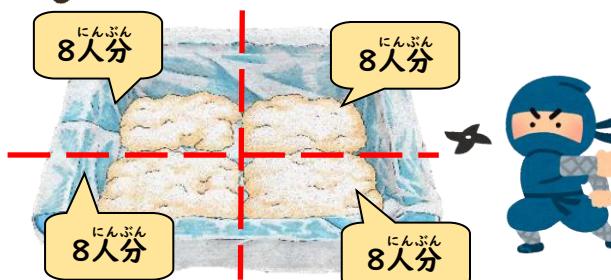


見本早見の術



教室でエプロンに着がえ
ながら、自分の仕事をかくに
んし、給食室へ向かう術。

しゃもじ手裏剣



ごはんは、クラスの人数分
に分けやすいようにしゃもじ
で線をいれてから盛る術。

分身の術



教室で盛り付けるときに、
見本をひとつつくり、同じよう
に入れる術。

こんだてしょうかい

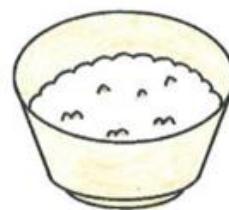
おきなわ
沖縄こんだて

がつ にち もく
5月16日(木)

クーブイリチー



ぎゅうにゅう



むぎごはん



あぶらあげのチャンブル

あぶら
油あげのチャンブル

「チャンブル」とは、「まぜ合わせたもの」という意味で、野菜やとうふをいためてまぜた料理です。

クーブイリチー

「クーブ」は「こんぶ」、「イリチー」は「いため煮」という意味です。こんぶのうま味を味わいましょう。



がつ にち
5月15日は、

おきなわへんかん
沖縄返還の日です。

おきなわ ほうげん
沖縄の方言で、「おいしい」は
「マーサン」といいます。



しん
新こんだて

がつ にち きん
5月30日(金)



にく
肉だんごの豆乳みそ煮

て
手づくりの肉だんごや、キャベツ・にんじん・油あげの入った具だくさんのみそ煮です。

にん ちょうりいん
4人の調理員さんで、肉だんごを丸めて作っています。心をこめて作るので、味わって食べてくださいね。



なごみこんだて



がつ にち げつ
5月26日(月)

「たけのことひじきの煮つけ」

今月の新こんだてです。春が旬の「たけのこ」と、ひじき・油あげ・にんじんをじっくりと煮ふくめて、あまからく味つけしています。



はる しゅん しょくさい
春が旬の食材が3つ使われています。
しん しんたま
新じゃがいも・新玉ねぎ・たけのこです。



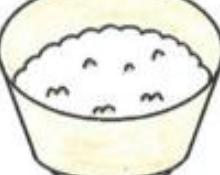
たけのこと
ひじきのにつけ



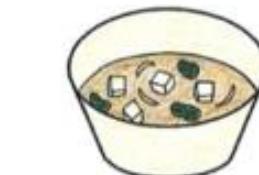
しんじゃがいもの
かきあげ



むぎごはん



しんたまねぎのみそしる



ほごしゃ
保護者のみなさまへ

し
【お知らせ】

がつこのか きん ねんせい こうがいがくしゅう きゅうしょくけっしょく
○5月9日(金)2年生 校外学習のため給食欠食
も かえ きゅうしょくじし
(持ち帰り給食実施)

がつ にち げつ にち か
○5月12日(月)・13日(火)

ねんせい しゅうがくしゅう きゅうしょくけっしょく も かえ きゅうしょく しょくぶんじし
6年生 修学旅行のため給食欠食(持ち帰り給食・食分実施。
しょくぶん どうじつ ちゅうしょくだい じゅうどう
もう1食分は当日の昼食代に充当します。)

がつ にち もく ねんせい こうがいがくしゅう きゅうしょくけっしょく
○5月15日(木)3年生 校外学習のため給食欠食
も かえ きゅうしょくじし
(持ち帰り給食実施)

がつ にち すい ねんせい えんそく きゅうしょくけっしょく も かえ きゅうしょくじし
○5月21日(水)1年生 遠足のため給食欠食(持ち帰り給食実施)