

# 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日の始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あがって動きやすくなる



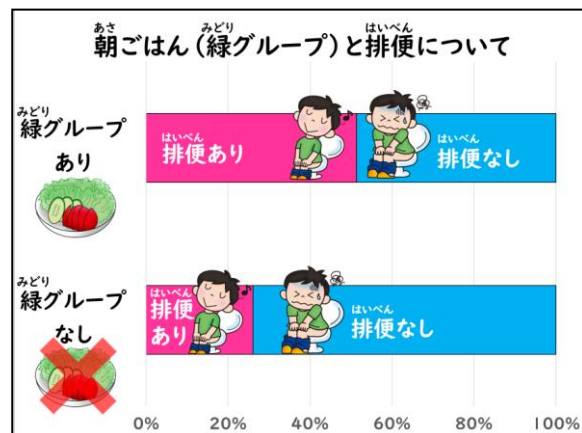
午前中から、勉強に集中しやすくなる



胃腸が動き出すようになり、お腹すっきりになる

## 朝ごはんは緑グループの食べ物・水分はとっていますか？

朝ごはんは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。



R6年度 新町小保健室の来室状況より



野菜たっぷりのみそ汁やコーンスープなど、野菜も水分もとれるメニューもありますね。



## 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



見本は3・4年生

### 教室でエプロンに着がえ

ながら、自分の仕事をかくに

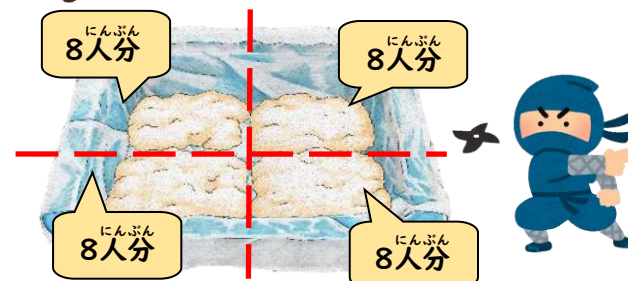
んし、給食室へ向かう術。

### 給食室前で、すばやく、給

食の見本を見て、食器・量・

並べ方をたしかめる術。

### しゃもじ手裏剣



ごはんは、クラスの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。



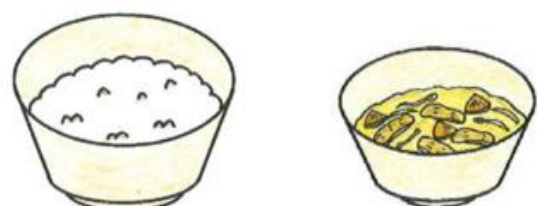
# こんだてしょうかい

## おきなわ 沖縄こんだて

がつ 5月 16日 (木)

## しん 新こんだて

がつ 5月 30日 (金)



むぎごはん

あぶらあげのチャンプル

### あぶら 油 あげのチャンプル

「チャンプル」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。

### クーバイリチー

「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 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。

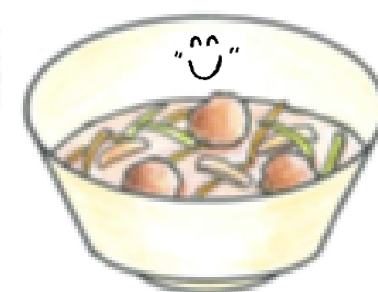


### にく 肉だんごの豆乳みそ煮

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。

とうにゅう  
豆乳のまろやかな味わ  
いを楽しんでくださいね。

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 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。



春が旬の食材が3つ使われています。  
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



むぎごはん

しんじゃがいもの  
かきあげ



しんたまねぎのみそしる

## ほごしや 保護者のみなさまへ

### 【お知らせ】

〇5月9日(金)2年生 校外学習のため給食欠食  
(持ち帰り給食実施)

〇5月12日(月)・13日(火)

6年生 修学旅行のため給食欠食(持ち帰り給食1食分実施。  
もう1食分は当日の昼食代に充当します。)

〇5月15日(木)3年生 校外学習のため給食欠食  
(持ち帰り給食実施)

〇5月21日(水)1年生 遠足のため給食欠食(持ち帰り給食実施)