



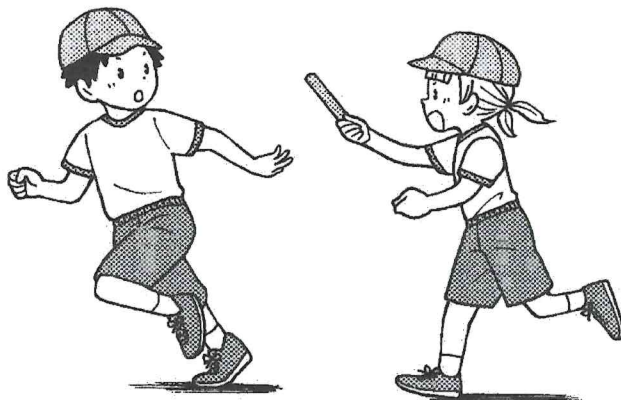
5月給食だよ！

令和7年度5月号
中野区立上鷲宮小学校
栄養士 窪谷 茉夕

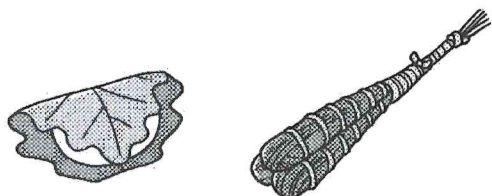
しっかり食べて元気にスポーツ！

わたしたちは、食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会や部活動の試合などで、練習のとおり元気な体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。

本番で練習の成果を十分に発揮するために、しっかりと食べましょう。



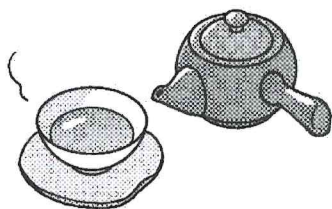
5月5日は端午の節句



端午の節句は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて男の子の成長を祝う行事です。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄への願いが込められています。

クイズ 緑茶と同じ原料でつくられた茶は？

- ①麦茶
- ②紅茶
- ③そば茶



「緑茶は、茶の葉からつくられる。麦茶は、麦からつくられる。そば茶は、そばからつくられる。」

今月の給食

●今月のお米 茨城県産 こしひかり

こしひかりは日本の多くの地域で栽培されていますが、

産地によって食感に違いがあります。

茨城県など、東日本のこしひかりはもちり、

ねばりのあるお米になります。

5月の給食について

●旬の食材

茶・かつお・山菜・甘夏みかん

グリーンピース・たけのこ



一部文・イラスト：少年写真新聞社

★お知らせ★

4月から新しく配属となりました、栄養士の窪谷です。食べることが大好きです！

おいしい給食を作れるように精いっぱい頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。