

# 5月食育だより

令和7年4月28日発行  
岩沼西小学校  
文責 栄養教諭 田口 祥子

新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。新しい学年やクラスにも慣れてきた頃でしょう。5月は、新しい環境での緊張がほぐれて「ほっ」とすると同時に、季節の変わり目が重なって、疲れが出やすい時期でもあります。疲れを溜めないように、規則正しい生活を心掛けるよう、御家庭でもお声掛けをお願いします。

## ◆ 5月の給食目標について

## 正しい食事のマナーを身に付けましょう

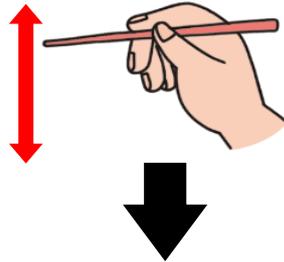


みなさんは、正しい箸の持ち方で箸を持つことができますか。今月の給食目標は「正しい食事のマナーを身に付けましょう」です。正しい箸の持ち方は食事マナーの1つです。これを機に、御家庭で箸の持ち方について、確認してみましょう。

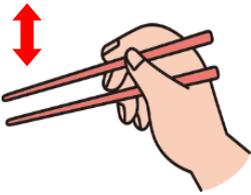
①正しいえんぴつの持ち方で箸を1本持つ。



②箸を「1」の字を書くように縦に動かす。



④上の箸だけ動かすようにする。



③もう1本の箸を親指の付け根から、中指の薬指の間に通す。



参考:文部科学省 小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」



下のイラストは、やってはいけない箸の持ち方です。〇〇には何の言葉が入るかな?答えは下にあります。



① ばし



② ばし



③ ばし



## ◆ アンケート御協力のお願い

日頃から本校の学校給食に対して御理解と御協力を賜り、誠にありがとうございます。岩沼西小学校では、今後の学校給食運営、お便り等の充実のため、保護者の皆様からの意見を基に、改善を図りたいと思っております。御回答いただいた情報は、個人が特定されない形で匿名化し、今後のお便りで紹介させていただく場合がございます。アンケートに御協力いただける方は下にあるQRコードをお読みいただき、回答をお願いいたします。

・アンケート回答期限：令和7年5月9日（金）



クイズのこたえ:①まよいばし ②さしばし ③もちばし



# 予定こんだて表

岩沼西小学校

曜日	月	火	水	木	金
日	◆今月の地場産物			1 開校記念お祝い給食	2
こんだて	◎きゅうり ・米 ・油揚げ	◎小松菜 ・米粉めん ・豚肉	◎米粉パン※◎は岩沼市産 ・牛乳 ・豆腐 ・トマト ・こねぎ	抹茶マフィン チキンのトマトクリーム スパゲッティ コールスローサラダ ヨーグルト (紙スプーン有)	ごはん ぎょうざ 米粉めんの中中華サラダ 豆腐の中中華煮
栄養価				592/24.7/18.0/2.2	634/27.4/18.6/2.5
日	5	6	7	8	9
こんだて	こどもの日 	振替休日 	ごはん かつおとじゃがいもの揚げ煮 いそべあえ たけのこのすまし汁	背割り減塩ソフトパン セルフサンドの具 (ハムサラダ) コーンシチュー ゼリーあえ	ごはん とりたまそぼろ丼の具 キムチあえ ふのりのみそ汁
栄養価			606/24.0/16.0/2.0	645/26.6/27.8/2.5	609/26.2/20.5/2.4
日	12	13	14	15	16
こんだて	5月お誕生日給食 ごはん ハヤシシチュー 切り干し大根サラダ ブルーベリークレープ	横割り丸パン チキンカツ ニース風サラダ マカロニ入り ミネストローネ	ごはん トリニータ丼の具 梅おかかあえ キャベたまみそ汁	ミルクパン ポークチャップ アメリカンサラダ 新じゃがのミルクスープ	ごはん ゆで豚のごまソースかけ おきつねあえ みそ野菜スープ
栄養価	688/22.3/19.9/2.2	585/29.2/21.8/2.5	590/26.3/16.0/2.2	636/25.7/31.3/2.3	599/27.3/17.3/2.2
日	19	20	21	22	23
こんだて	振替休業日 	きな粉揚げパン ポークしゅうまい ピリ辛チキンサラダ 春雨と大根の中中華スープ	わかめごはん 赤魚のたつた揚げ ごまあえ 大根と油揚げのみそ汁	食パン いちごジャム とり肉の香草パン粉焼き ミートボールと ショートパスタのトマトソース コンソメスープ	ごはん 肉だんご 韓国風肉じゃが 卵となめこのスープ
栄養価		597/24.7/23.5/2.4	600/24.4/18.3/2.6	621/31.0/21.0/2.6	571/25.0/15.3/2.5
日	26	27	28	29	30
こんだて	ごはん ポークカレー もやしと笹かまの中華サラダ 河内晩柑	バターロールパン バーベキューチキン ペンネソテー トマトと卵のスープ	ごはん 豚肉とごぼうのかりん揚げ 中華風浅漬 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	岩沼産米粉のチーズパン 五目うどん とり天 かつお節入り だいコーンサラダ	ごはん 豚肉のりんごソース おひたし 米粉めん入りおくずかけ
栄養価	602/22.5/15.2/2.1	589/29.7/20.9/2.8	628/24.9/17.0/2.2	603/36.4/24.1/2.9	578/21.7/16.4/2.2

※基本的には牛乳は毎日付きます。材料 購入などの都合により、献立が変更になる場合もあります。

※栄養価は、エネルギー量 (kcal)、たんぱく質 (g)、脂質 (g)、塩分 (g) の順に表示しています。

※スプーンがあると食べやすい日には が付いています。

## ◆5月1日は岩沼西小学校の開校記念日

…今年で49年目を迎えます。5月1日は西小開校記念のお祝いと八十八夜をかねて「抹茶マフィン」が登場します。

