



5月給食たより



令和8年4月30日
江東区立第五大島小学校
校長 佐藤 美香

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	中華ちまき 	○	ごま風味はるさめのあえ物 たまご入りコーンスープ	豚肉、ロースハム、豚肉、鶏卵	油、ごま油、もち米、緑豆はるさめ、サ ラダ油、白ごま、砂糖、じゃがいも、で ん粉	干ししいたけ、たけのこ(缶)、にんじ ん、(冷)グリーンピース、もやし、きゅう り、たまねぎ、スイートコーン缶、パセ リ	637 kcal 24.4 g 23.2 g 2.9 g
7 木	しらすトースト	○	ジャーマンポテト キャベツとベーコンのスープ ネーブル	しらす干し、ピザ [®] 用チーズ、ベーコ ン	食パン、白ごま、マヨネーズ、サラダ 油、油、じゃがいも	たまねぎ、パセリ、にんじん、キャベ ツ、チンゲンツアイ、ネーブル	619 kcal 22.8 g 31.0 g 3.8 g
8 金	ご飯	○	ピーンズコロケ 乳卵なし キャベツの香りづけ みそ汁(わか/わか)	豚ひき肉、大豆、削り節、油揚げ、豆腐、 生わかめ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、油、じゃがいも、乾燥マッシュポテ ト、小麦粉、生パン粉、白ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅう り、レモン、ねぎ	706 kcal 26.8 g 21.8 g 3.1 g
11 月	ピラフの和イソスカケ	○	ひよこ豆入りゆで野菜 ココロオレンジゼリー	鶏むね肉、牛乳、(冷)むきえび、粉チー ズ、ひよこまめ(乾)	米、バター、油、小麦粉、サラダ油、ごま 油、砂糖	にんじん、たまねぎ、エリンギ、パセ リ、キャベツ、きゅうり、オレンジ ジュース	696 kcal 25.9 g 22.5 g 2.3 g
12 火	鶏ごぼう炒飯	○	ナムル 中華スープ(豆腐入り)	鶏卵、鶏ひき肉、削り節、鶏むね肉、豆 腐	米、サラダ油、油、砂糖、ごま油、白ごま	しょうが、にんじん、ごぼう、切干しだ いこん、万能ねぎ、にんにく、もやし、 江戸菜、たけのこ(缶)、干ししいたけ、 はくさい、ねぎ	602 kcal 24.9 g 22.7 g 3.0 g
13 水	ご飯	○	さばのいり焼き 野菜の炒め煮 ゆで野菜(なめたけ入り)	さば、削り節	米、砂糖、油、じゃがいも、板こんにゃ く、三温糖	にんにく、にんじん、はくさい、江戸 菜、えのきたけ	614 kcal 25.5 g 16.4 g 2.0 g
14 木	ウイナード [®] ウ(ゆでウイナード)	○	野菜スープ フルーツポンチ	ウィンナー、ベーコン、豚ばら	コッパン、マーガリン、油、じゃがい も、砂糖	キャベツ、たまねぎ、にんじん、みか ん(缶)、黄桃缶、パイナップル(缶)、バナ ナ	654 kcal 21.6 g 27.3 g 3.0 g
15 金	ご飯	○	かつおと大豆のごまがらめ 炒り卵入りゆで野菜 みそ汁(わか/わか)	かつお、大豆、鶏卵、削り節、油揚げ、淡 色辛みそ、赤色辛みそ	米、油、でん粉、小麦粉、三温糖、白ご ま、サラダ油、砂糖、じゃがいも	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅう り、にんじん、江戸菜、ねぎ	706 kcal 33.5 g 22.1 g 2.6 g
18 月	炒めそば五目あんかけ(イカ)	○	チーズじゃがまるくん オレンジ	豚肉、うずら卵(水煮缶)、いか、ダイ スチーズ、牛乳	油、むし中華めん、砂糖、でん粉、じゃ がいも、乾燥マッシュポテト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、干ししいたけ、たけのこ(缶)、はく さい、もやし、江戸菜、オレンジ	706 kcal 29.5 g 24.9 g 3.5 g
19 火	ピーンズご飯	○	生揚げのそぼろ煮(冷凍) ごまだれゆで野菜	炊き込みわかめ、豚ひき肉、削り節、生 揚げ	米、油、じゃがいも、板こんにゃく、砂 糖、でん粉、サラダ油、ごま油、白ごま	グリーンピース(生)、しょうが、にん じん、たまねぎ、たけのこ(缶)、干しし いたけ、(冷)グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、スイートコーン缶	661 kcal 22.7 g 22.8 g 2.5 g
20 水	ごまきな粉トースト	○	チリコンカン わかめ入りゆで野菜	きな粉、豚ひき肉、大豆、ひよこまめ (乾)、粉チーズ、生わかめ	食パン、マーガリン、はちみつ、白ご ま、油、じゃがいも、砂糖、サラダ油	にんにく、たまねぎ、にんじん、赤ビー マン、黄ピーマン、ピーマン、キャベ ツ、きゅうり	624 kcal 26.7 g 27.5 g 2.7 g
21 木	きつねうどん	○	いももち 海藻入りハリハリゆで野菜	鶏むね肉、削り節、油揚げ、ちりめん じゃこ、くきわかめ	サラダ油、(冷)うどん、油、砂糖、じゃ がいも、でん粉、三温糖、ごま油	にんじん、干ししいたけ、ねぎ、江戸 菜、切干しだいこん、キャベツ、きゅう り	594 kcal 24.4 g 23.1 g 4.6 g
22 金	チキンかつカレーライス 	○	ゆで野菜(ガーリックドレッシング) オレンジ	豚肉、鶏むね肉	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉、生 パン粉、サラダ油、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、(冷)グリーンピース、キャベツ、き ゅうり、オレンジ	689 kcal 24.8 g 20.9 g 2.3 g
26 火	山菜ご飯	○	焼きししゃも しめじあえ かきたま汁	鶏むね肉、油揚げ、ししゃも、粉かつ お、削り節、豆腐、鶏卵	米、油、砂糖、三温糖、でん粉	にんじん、たけのこ(缶)、干ししいた け、ふき、わらび(ゆで)、江戸菜、もや し、しめじ、ねぎ	610 kcal 29.7 g 21.1 g 3.6 g
27 水	ご飯	○	鮭の香味焼き(ソウ味噌) じゃがいものきんぴら炒め 野菜のすまし汁	鮭、淡色辛みそ、豚肉、出し昆布、削り 節、鶏むね肉	米、砂糖、油、つきこんにゃく、じゃが いも、白ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、ごぼう、に んじん、だいこん、たけのこ(缶)、えの きたけ、江戸菜	644 kcal 29.6 g 16.7 g 2.5 g
28 木	ご飯 ★かみかみメニュー ジャンバラヤ	○	いかとじゃがいものチリソース ごま入りゆで野菜(ドレッシング) わかめとたまごのスープ	いか、削り節、豆腐、生わかめ、鶏卵	米、油、小麦粉、でん粉、じゃがいも、ご ま油、砂糖、白ごま、サラダ油	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、きゅうり	718 kcal 29.7 g 25.2 g 2.5 g
29 金	ジャンバラヤ	○	ゆで野菜(ドレッシング添え) ポタージュ	ベーコン、鶏肉モモ、牛乳、生クリーム	米、オリーブ油、油、サラダ油、砂糖、 じゃがいも、バター、小麦粉	セロリ、たまねぎ、にんじん、エリン ギ、キャベツ、きゅうり、スイートコー ン缶クリーム、パセリ	711 kcal 20.3 g 28.2 g 3.5 g

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

新生活の疲れが出ていませんか?

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごすように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



新茶の季節です!

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に揃った新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか?



お茶に含まれる成分と健康効果

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気を体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

カテキン類	テアニン	ビタミンC	フッ素	カフェイン
★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防	★リラクゼーション効果	★抗酸化作用 ★腸菌予防 ★目を健康に保つ	★虫歯予防	★疲労回復 ★眼精疲労を軽減

※とり過ぎに注意が必要です。



端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。



端午の節句の食べ物

ちまき



チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

かしわもち



あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

カツオ



「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

たけのこ



成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、「子どもがスクスク成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

端午の節句の各地のお菓子



べこもち
(北海道)



べこもち
(青森県)



ほう葉巻き
(長野県)



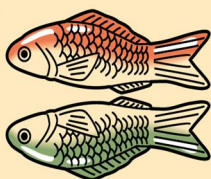
三角ちまき
(新潟県)



麦だんご
(徳島県)



鯉菓子
(長崎県)

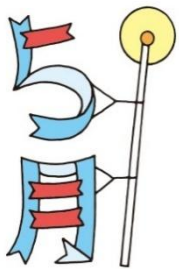


鯨ようかん
(宮崎県)



あくまき
(鹿児島県)





江東区立第五大島小学校
校長 佐藤 美香

令和 8 年 5 月 1 日

おうちの人と一緒に読みましょう

5月の予定

1日(金)・・・尿検査1次②(①で提出できなかった人) 9:00までに提出

11日(月)・・・尿検査1次③(②で提出できなかった人) 9:00までに提出

14日(木)・・・眼科検診(全学年) 13:30から

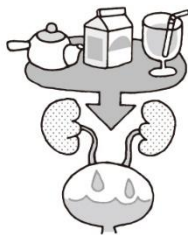
20日(水)・・・耳鼻科検診(全学年) 9:00から

26日(火)・・・尿検査2次① } 1次で提出できなかった人+対象者

27日(水)・・・尿検査2次② } 対象者は個別にお知らせします

おしっこってなんのため?

今 朝は何を飲みましたか? お茶、牛乳、ジュース、いろいろだと思
います。トイレでおしっこ
の色を見てみてください。
飲んだものの色とは違いますね。なぜでしょうか?



お しっこは、飲んだものの栄養を吸収し、いらなくなったゴミを体の外に出すためのもの。飲み物の色ではないのは、栄養が体が吸収しているから。

もしおしっこを作る機能が故障すると、必要な水分や栄養を取りこめず、体の中にゴミがたまってしまう。



尿検査では正しくおしっこが作れているかどうかを確認します。

朝一番のおしっこを忘れずに!



じびかけんしん どうぐ つか 耳鼻科検診では、こんな道具を使います！

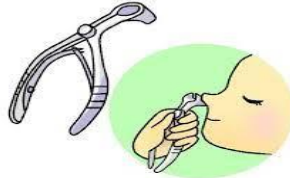
じきょう 耳鏡

みみ あな み
耳の穴を見ます。



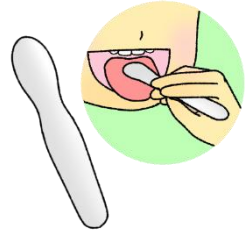
びきょう 鼻鏡

はな なか み
鼻の中を見ます。



ぜつあつし 舌圧子

み
のどを見ます。



いた けんさ ちから う
★痛い検査はありません！力を抜いて、リラックスして受けましょう★



そろそろ ねっ ちゅう しょう 熱中症に注意

しよねつじゆんか ことば き ひと ひと しよねつじゆんか からだ あつ な
「暑熱順化」という言葉を聞いたことがある人はいますか？「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることです。

あつ な いま じき むり はんい あせ たいせつ こじんさ な
暑さに慣れるためには、今の時期から無理のない範囲で汗をかくことが大切です。個人差もありますが、慣

れるまでに数日から 2週間程度かかります。運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせま
よう。

また、熱中症にならないためには規則正しい生活が欠かせません！

おうちの人と寝る時間の約束を決めて、早ね・早起き朝ごはん。また、毎日

水筒を忘れずに持ってきて、こまめに水分補給してくださいね。



◎ ケガをしないためには？

- ① がんばらない
- ② つめを切る
- ③ ゆるめのくつを履く



せいがい
正解は ②

つめが長いと友だちをひっかいてしまい、ケガのもと。

◎ ストレッチはいつやる？

- ① 運動前にしっかりしておけばOK
- ② 運動後にしっかりしておけば運動前は適当でOK
- ③ 運動の前も後もしっかり



せいがい
正解は ③

ウォームアップもクールダウンも両方大切。

うんどうかい まえ
運動会の前に

かくにん
確認しよう!!