

# 5月給食だより

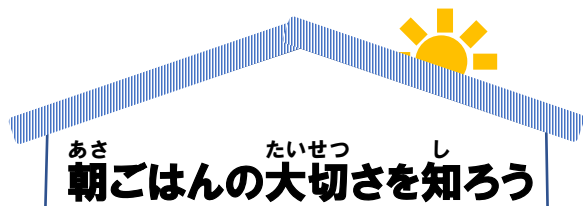
令和 8年 4月 30日  
板橋区立志村坂下小学校  
栄養士

しんねん ど はじ げつ た なが やす あと  
新年度が始まり1か月が経ちました。長いお休みの後などは  
せいかつ  
生活リズムがくずれやすくなります。



がっこう ひ やす ひ はやね はやお あさ  
学校がある日もお休みの日も『早寝・早起き・朝ごはん』をこころがけ、  
にち げん き す  
1日を元気に過ごしましょう。

あさ にち かつどう ひつよう  
朝ごはんは1日の活動に必要なエネルギーとなります。  
せいかつ ととの たいりょく しゅうちゅうりょく あ  
生活リズムを整えたり、体力や集中力を上げたりする  
はたらきもあります。



あさ た  
朝ごはんを食べて、  
あたま からだ め ざ  
頭と体を目覚めさせるっちい！



◆◆ こんげつ きゅうしょくもくひょう ◆◆  
◆◆ 今月の給食目標 ◆◆  
し せい しよつき た  
よい姿勢で食器をきちんと持って食べよう！

し せい み め  
よい姿勢は、見た目がよくなるだけでなく、  
た もの か  
食べ物をしっかりと、よく噛めるよう  
になります。

## よい姿勢 4つのポイント

- ① つくえ む すわ  
机に向かってまっすぐ座ります
- ② せ すじ  
背筋をのばします
- ③ あし ゆか  
足は床につけます
- ④ つくえ あいだ こぶん  
机とおなかの間はこぶし1個分あけます



## 🔔 学務課からのお知らせ 🔔

いつも給食当番用エプロンの洗濯に御協力いただきありがとうございます。

各家庭の御協力により、次の給食当番が清潔なエプロンを着用できておりますが、御使用される洗剤や柔軟剤の移り香が、食べ物の本来の匂いをわかりにくくしたり、児童の食欲に影響を与えたりする場合があります。

香りの感じ方には個人差がありますので、洗濯の際は御配慮いただきますようお願いいたします。



いたばし く しよく いく  
板橋区食育キャラクター「いたばし」

## 今月の生鮮食品の産地

品名	産地	品名	産地	品名	産地
にんじん	徳島	ピーマン	茨城	清見オレンジ	愛媛
玉ねぎ	兵庫	白菜	茨城	りんご	青森
じゃがいも	鹿児島	大根	千葉	みしょうかん	愛媛
しょうが	高知	チンゲンサイ	静岡	メロン	茨城
にんにく	青森	エリンギ	新潟	さわら	東シナ海
もやし	栃木	えのき茸	長野	ししゃも	アイスランド
青菜	茨城	しめじ	長野	さば	ノルウェー
きゅうり	埼玉	赤パプリカ	茨城	たまご	青森
長ねぎ	千葉	黄パプリカ	茨城	豚肉	埼玉
セロリ	長野	さやいんげん	鹿児島	鶏肉	宮崎
にら	茨城	キャベツ	神奈川	鶏がら	北海道
グリーンアスパラ	山形	レモン	愛媛		

ぎゅうにゅう ちゅうしん にゅうぎょう ちばけん  
・牛乳(コーシン乳業)千葉県

むせんまい こくないさん れいわ ねんどけんさまいしやう めいがらまい のうやく がくくひりやうげんしやうまい  
・無洗米(国内産・令和7年度検査米使用)銘柄米100% ※いずれも、農薬・化学肥料減少米。

がつかつ れいわ ねんさんまい よてい へんこう ベットつうち  
※11月からは、令和8年産米を予定。※変更があれば別途通知します。

## ～板橋区食育事業について～

こんげつ むら きゅうしよく もがみまちさん  
※今月の「とれたて村」給食は、最上町産アスパラガスをサラダにさせていただきます。

いたばし く むら いたばし のうえんかい し い  
板橋区は「とれたて村」と「板橋ふれあい農園会」から仕入れた  
しゆん やさい くない ぜんしやうちゆうがっこう きゅうしよく しやう  
『旬の野菜』を区内の全小中学校の給食に使用しています。

\*「とれたて村」からは板橋区と関係のある市町村の食材を届けて  
もらっています。

\*「板橋ふれあい農園会」は区内の農家さんの会です。

こんねんど がっこう はいそう よてい やさい し きちやうせいちゆう  
<今年度、学校に配送される予定の野菜> ※さつまいもは、時期調整中です。



日程	品目	日程	品目
5月	グリーンアスパラガス	10月	にんにく・(※さつまいも)
6月	じゃがいも	11月	だいこん
7月	トマト・玉ねぎ	12月	にんじん
9月	しめじ	1月	長ねぎ

ほか ちさんちしやう すす どうきやう しま し ばさんぶつ りやう こんねんど  
また、この他、地産地消を進めるうえで東京の島でとれた地場産物の利用もしております。今年度  
よさん せいやく じっし おも いとかんてん  
も予算の制約がありますが、実施していきたいと思ひます。(糸寒天・あしたばなど)