令和7年4月30日
小金井市立小金井第四小学校
校長　　諏訪　伊都子
栄養士　　遠藤　尚子

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がった時には、服装の調整やこまめな水分補給を心がけて熱中症を予防しましょう。
また、新生活の疲れが出てくる時期でもあります。食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えましょう！

今月の給食から

２日（金）　こどもの日献立
5月5日のこどもの日に合わせて、たけのこをたっぷり使った中華おこわを作ります。（こどもの日はお休みなので2日に実施します。）子供たちがたけのこのようにすくすく育ってくれるように…と願いを込めた献立です。もち米をたっぷり使ったもちもち食感がおいしいおこわです。お楽しみに♪

７日（水）小金井産!!はちみつレモントースト
小金井公園のお花からとれたはちみつを使ってトーストを作ります♪小金井公園には1年を通してたくさんの種類のお花が咲いています。季節によって味わいが変わる小金井産のはちみつ。春はどんな味がするでしょうか？
ミツバチたちが一生懸命集めてくれた貴重なはちみつ。大切に味わいましょうね！

９日（金）はしの日
毎月11日のはしの日に合わせて、はしを使う献立にしてみました。（今月は11日がお休みのため、9日に実施します。）玄米ごはんと旬のお魚、鰆の味噌漬け焼き、さつま汁…定番の和食メニューです♪上手にはしを使って、きれいに食べましょう！

２０日（火）食育の日（SDGｓ献立）
毎月19日の食育の日には、SDGｓを意識した献立を取り入れていきます。（今月は19日がお休みのため、20日に実施します。）
今月は、環境を考えた献立として、小金井産の野菜と米粉を使った“グリーンカレー”を作ります。
普段の給食でも意識している食品ロス削減や地産地消ですが、毎月1回“SDGｓ献立”を提供することにより、みなさんが給食をとおしてSDGｓを意識してくれるとうれしいです。

２６日（月）和食の日
毎月２４日の和食の日に合わせて和食献立にしてみました。（今月は２４日がお休みのため、２６日に実施します。）
手作りふりかけ、肉豆腐、おみそ汁…白いごはんが進むメニューです。

毎月の取り組み　～今日はなんの日？～

四小では、毎月決まった日にそれぞれのテーマに合わせた特別献立を実施していく予定です。

毎月11日は“はしの日”
はしを正しく使える習慣を身に付けるため、はしを使用する献立を提供します。これは、小金井市内の小中学校で一斉に行っている取り組みです。

毎月19日は“SDGｓ献立”
毎月19日の食育の日には、SDGｓを意識した献立を取り入れていきます。食品ロス削減や地産地消、そしてみなさんのお手本になるような和食を中心にした栄養バランスのとれた献立を提供していきます。

毎月24日は“小金井和食の日”
平成29年度より取り組んでいる“小金井和食の日”。毎日の給食でもたくさん登場する和食献立ですが、私たち日本人が昔から大切にしてきた和食について、よりいっそう興味関心をもってもらうために“小金井和食の日”をつくりました。当日は、様々な和食献立を提供していきます。

世界の料理を味わおう！
給食で世界の料理を紹介することで、給食から世界の国の文化に興味をもってもらおう！という取り組みです。ちょうど今、大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの人が集まっています。
この機会に、給食で世界の国の料理を味わい、色々な味を知ってほしいと思います。
毎月世界の国の料理を紹介していくので、楽しみにしていてくださいね！

これらの日は、給食放送やスクールランチ、ホームページ、まなびポケットの給食チャンネルや連絡帳でも献立の紹介をしていきます。ご家庭でも是非話題にしていただけると嬉しいです♪

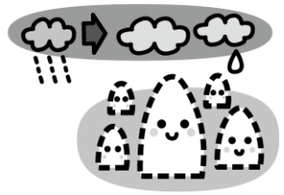
春の食べもの・ことわざクイズ

○に春の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、［　　］がヒントです。

Q1　花より○○○

［花見よりも○○○の方がありがたいという意味で、見た目よりも実際に役に立つものの方が良いことのたとえ。］

Q2　雨後の○○○○



［雨の後に○○○○が一斉に生えてくる様子から、同じようなことが次々に起こることのたとえ。］

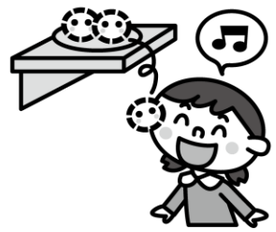
Q3　○○も一人はうまからず

［○○のようなごちそうでも、一人で食べたのではおいしくない、みんなと一緒に食べてこそおいしい、という意味。］

Q4　花見過ぎたら○○食うな

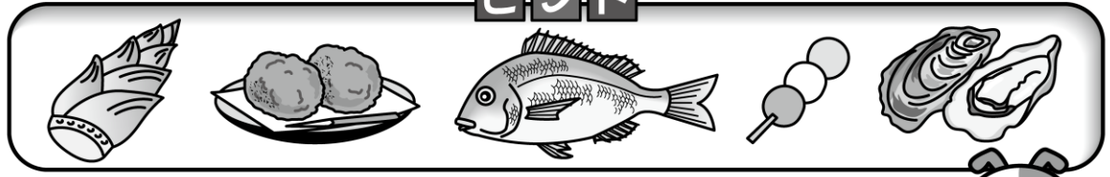
［花見の時期を過ぎると味も落ちるし、傷みやすく食中毒を起こす危険があるから食べないように、という意味。］

Q5　棚から○○○○



［棚から○○○○が落ちてくるように、思いがけず幸せなことが起こることのたとえ。］

ヒント



こたえ　**Q1**=だんご（団子）　**Q2**=たけのこ（筍）　**Q3**=たい（鯛）　**Q4**=かき（牡蠣）
Q5=ぼたもち（牡丹餅）