

# 5月 給食だより

長岡京市立長岡第五小学校

令和8年5月発行

新学期が始まって1ヶ月、新しいクラスやお友だち、先生には慣れてきたでしょうか？

みなさんの大好きな給食も始まり、給食の時間はにぎやかですね。5月にも行事食や新メニューが登場するので、楽しみにしててくださいね！

来週はゴールデンウィークもあります。疲れも出てくる頃なので、体も休めながら、楽しい休日を過ごしてくださいね。生活リズムを大きく崩さないためにも、1日3回の食事はなるべく同じ時間にとるようにしましょう。

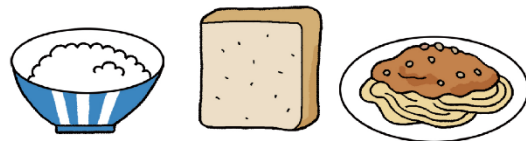


## 朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！

### 朝ごはんは大切なエネルギー源

- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。わたし
- ◆ たちは寝ている間もエネルギーを使っているの
- ◆ で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなって
- ◆ います。朝ごはんを食べることで、脳と体を目
- ◆ 覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり
- ◆ 活動したりするエネルギーを補給することがで
- ◆ きます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

### エネルギーのもとになるごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかり摂ることが大切です。

### \* 1年生 初めての給食 \*



給食初日はカレーでした！給食当番さんは、先生の言うことをよく聞いて、真剣そのもの。ちょっと緊張した様子でしたが、一生懸命やってくれました。当番以外の子どもたちは、呼ばれるまでちゃんと座って静かに待っていました。これから少しずつ小学校の給食に慣れていってくださいね。

## 地元産のたけのこ おいしくいただきました！



今年度も長五小校区コミュニティ協議会より、朝掘りのたけのこ(約100kg)をいただきました。いただいたその日に3年生が皮むきをして、調理員さんに下処理してもらいました。そして翌日「たこのごはん」になって、給食に登場！全校でおいしくいただきました。お世話になったコミュニティ協議会の方々には、3年生との交流給食にご参加いただきました。お忙しい中、ありがとうございました。

長岡京市では地産地消の取組として、学校給食で地元産の野菜を使用しています。収穫時期に合わせ、計画的に旬の食材を献立に取り入れています。

5月に使用するたまねぎは、おもに地元産のものを使用します。

ほかにも、長岡京市の特産品でもあるたけのこは4月、なすは6～10月、花菜は1～3月など、地元農家さんにもご協力いただき、新鮮な野菜を納品していただいています。

### たまねぎ

### 食べているのは葉の部分



たまねぎの球は、変形した葉が何枚も重なり合ったもので、わたしたちはその葉を食べています。たまねぎの根の上にある短く平たい部分は茎です。

### 加熱すると甘くなるたまねぎ

たまねぎには糖類が多く含まれていますが、生では辛みが強く、甘みをあまり感じません。加熱すると辛み成分がなくなり甘く感じます。

