



5月給食だより

令和6年5月号
都立城東特別支援学校
校長 佐藤 亜紀子
栄養士 木村 由美

新年度がスタートして、もうすぐ1か月が経ちます。給食と一緒に食べる
友達や先生、教室などが変わった人は慣れるまで、緊張をしたり、そわそわ
したりとなかなか気持ちが落ち着かなかったかもしれません。5月は、少しずつ
慣れてきた環境で、姿勢良く給食を食べるように意識してみましよう。

～姿勢良く食べる～

5月の給食目標は、「食べ方のマナーを知ろう」です。

学校ではいすに座って給食を食べますが、どのように座って食べたら
よいのか、どんなことに気をつけて食べたらよいのか確認しましょう。

☆良い姿勢の合言葉は、ピン・ピタ・グー☆

いすに座る時は、背筋をピンとまっすぐにのばし、足はピタッと床につけます。

体と机の間は、にぎりこぶし一つ分くらい開け、おなかと机の間にグーが一つ入るようにします。

姿勢を良くして食事を食べると、消化吸収が良くなり、体に良いことがいっぱいあります。

背中はピン。足はピタ。おなかはグーを覚えましよう。



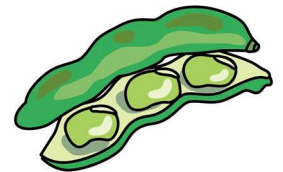
～旬の食材～ そらまめ

そらまめは、さやが空に向かってぐんぐんのびることからそら豆という名がつけまし
た。さやの中に豆が並んで入っています。旬はこれから初夏にかけてです。

そらまめは、本校がある江東区大島の特産品です。

5月21日、28日は、小学部3年生が食育授業の一環でそら豆のさやむき体験をしたそらまめが給食に出
ます。

グリーンピースやスナップエンドウなどの豆も今の時期が旬です。春が旬の野菜にはこの他にも、他の季節に採れ
る野菜にはない特有のさわやかな香りがあり、また野菜そのものがやわらかいものが多いです。今では年間を通し
ていろいろな野菜が食べられますが、この季節ならではの味を楽しんでみましょう。



～給食の紹介～

4月12日

牛乳

カレーライス

じゃこ入り和風サラダ

フルーツヨーグルト



牛乳は、低温殺菌牛乳を使用しています。

新入生を含む全員がそ
ろった初日の給食です。
カレーは給食室でルウか
ら手作りです。米粉をじっ
くりと煎って作りました。
昨年度より、30食程
度調理食数が増えまし
た。調理数は多くなりま
したが、手作り調理を基
本とし、今までと変わら
ず、安全に給食を提供
していきます。