



# 5月給食だより

令和7年5月号  
都立城東特別支援学校  
校長 秋本 友美  
栄養士 木村 由美

しんねんどがスタートして、もうすぐ1か月が経ちます。給食と一緒に食べる  
ともだちせんせい 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～

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  
良いのか、どんなことに気をつけて食べたら良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。  
からだ つくえ あいだにぎりこぶし一つ分くらい開け、おなかと机の間にグー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。  
背中がピン。足はピタ。おなかグーを覚えましよう。

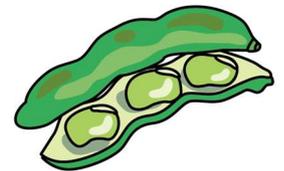


## ～旬の食材～ そらまめ

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20日、27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  
したそらまめが給食に登場します。



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、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  
ん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よう。

## ～給食の紹介～

4月14日

牛乳

焼肉丼

パリパリサラダ

みそ汁



焼肉丼は、しょうゆみそだれに漬け込んだ肉と野菜を炒めて丼の具にしました。

パリパリサラダは、ワントンの皮を細く切って、油をからめて、オーブンでカリカリになるまで焼きました。

牛乳は、低温殺菌のピン牛乳です。