

# 給食だより 5月号

令和4年度



令和4年4月28日  
西東京市立碧山小学校  
栄養士 亀谷 妙

## 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか？寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

### 朝ごはんをステップアップ!

<p><b>食べる習慣がない人</b></p> <p>まずは、主食を食べることを目指しましょう。</p>	<p><b>主食を食べている人</b></p> <p>主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。</p>	<p><b>主食+1品食べている人</b></p> <p>さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!</p>
--	---	--

朝ごはん作りを簡単に!  
そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

<p><b>主食</b></p> <p>ごはん、食パン、バターロール、シリアル、うどん</p>	<p><b>主菜</b></p> <p>たまご、ウインナー、ちりめんじゃこ、豆腐、ちくわ、ハム</p>	<p><b>副菜</b></p> <p>コーン缶、トマト、きゅうり、キャベツ、レタス</p>	<p><b>果物</b></p> <p>みかん、バナナ</p> <p><b>牛乳・乳製品</b></p> <p>チーズ、牛乳、ヨーグルト</p>
---	---	--	--

## ～5月の献立から～



**2日 八十八夜 抹茶のケーキ**  
少し遅くなりますが、5月1日の八十八夜にちなんで、抹茶のケーキを焼きます。八十八夜は立春から数えて88日目、このじきから畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや末広がりの方が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされています。

**11日 しょうゆラーメン さかなの包み揚げ**  
給食のラーメンは、だしからとります。この日は、豚骨、鶏ガラ、さば節を使った混合だしです。うまみがたっぷり入ったスープを作ります。魚の包み揚げは、メルルーサとチーズ、焼き海苔を春巻きの皮で包んで揚げます。パリッとした皮と、チーズと海苔の風味で魚が苦手でも食べやすいメニューです。

**13日 かつおのマスタード焼き**  
「目には青葉、山ホトトギス、初鯉」という句にもあるとおり、初夏は鯉の旬の季節です。今年は、粒マスタードとマヨネーズ、レモン果汁を混ぜたマスタードソースをのせて焼きます。

**18日 青豆ごはんのハヤシライス**  
18日はむきたてグリーンピースを使って青豆ごはんにします。旬の風味を味わってほしいと思います。

**19日 桃色サンド**  
いちごジャムとマーガリンをホイップして、パンにはさみます。きれいな桃色のクリームを使ったサンドイッチです。

5月の給食費の引落日は、**10日(火)**です。  
1年生 7,406円 2年生 8,676円  
3・4年生 9,270円 5・6年生 9,765円  
初回のみ4・5月分合算のため金額が大きくなります。ご協力をお願いいたします。