

給食だより 5月号

令和6年4月30日
西東京市立中原小学校
校長 佐々木 敏幸
栄養士 湯浅 紀子

校庭の木々が緑に色づき、爽やかな季節になりました。

5月は、新しい学校生活の疲れがでてくる頃です。朝ごはんを毎日食べて1日の始まりのためのエネルギーをバランスよくとってから、登校することが大切です。朝ごはんを毎日食べている子どもの方が、学力調査の平均正答率や体力が高い傾向にあり、不調を訴える割合は、低い傾向にあるという報告があります。学力、体力、気力を向上させるためにも、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

大切な朝ごはん

皆さんは毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、体を睡眠モードから活動モードへ切り替えるスイッチです。朝ごはんを食べずに登校して、頭がぼーっとしたり、イライラしたり…また、お腹がすきすぎて気分が悪くなったりしたことはありませんか？朝ごはんをしっかりと食べていると、学校に着いたころには頭も体もしっかり目覚め、朝から元気に楽しく過ごすことができます。

朝ごはんには学校生活を楽しくする効果もあるのですね。



今月の給食の目標

上手な手洗い 食事の前に



【正しい手洗い】

石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します。2度洗いがお勧めです。

～5月の献立より～

1日 八十八夜行事食

立春から数えて88日目の八十八夜は、緑茶の茶葉を摘む作業の最盛期でもあります。今年の八十八夜は1日です。給食室では抹茶を混ぜ込んだ衣で、いかのお茶揚げを作ります。

16日 郷土食(岐阜県)

今月は、岐阜県の郷土食を作ります。しょうけめしとは、しょうゆをきかせた混ぜごはんという意味です。けいちゃん焼きとは、ジンギスカンをまねた、鶏肉と野菜の炒めものを指します。

17日 アメリカ料理から

今月の世界の料理は、アメリカです。スパイスをきかせたジャンバラヤやアメリカの代表的なスープのひとつであるクラムチャウダー、アメリカでたくさんとれているクランベリーを使ったゼリーを作ります。

23日 開校記念日お祝い献立

27日は、中原小学校65回目の開校記念日です。給食では少し早いですが、23日に小豆ごはんとうのかつおを使って全校でお祝いをします。

24日 中原運動会応援献立

25日の運動会を応援するため、ひよこ豆の別名、ガルバンゾーと(運動会を)がんばるぞーをかけて、ガルバンゾードライカレーライスを作ります。

4月の食材の主な産地について

食品	産地	食品	産地	食品	産地
白菜	茨城県	セロリー	静岡県	米	岩手県 ひとめぼれ
キャベツ	神奈川県、群馬県	チンゲン菜	茨城県	豚肉	千葉県、茨城県
ほうれん草	埼玉県	にら	茨城県	とり肉	茨城県
にんじん	徳島県	新たけのこ	九州、四国産	さわら	ニュージーランド
だいこん	千葉県	かぼちゃ	北海道	いか	ペルー
ごぼう	熊本県	小松菜	西東京市	さば	ノルウェー
ねぎ	茨城県	さつまいも	千葉県	いわしすり身	鳥取県
玉ねぎ	北海道	マツユルム水煮	岡山県	たらすり身	北海道・ロシア
きゅうり	群馬県	えのきたけ	長野県	ししゃも	アイスランド
じゃが芋	鹿児島県	干し椎茸	近畿、四国産	ひじき	徳島県
アスパラガス	栃木県	よもぎ	山形県	ぶどう果汁	熊本県

給食レシピ紹介(4/25)の献立より)

●さつまいもの飴がらめ●

材料4人分

- ・さつまいも…小1本
- ・揚げ油
- ・砂糖…大さじ5
- ・しょうゆ…少々
- ・水あめ…20g
- ・水…20cc
- ・酢…少々

～作り方～

- ① さつまいもは拍子木切にして、油で揚げる。
- ② たれを煮詰めて、蜜を作る。
- ③ ①と②をからめる。

※組み合わせのチャーハンがスプーンでスルスルと入ってしまうので、大学芋よりはよくかんで食べてもらうようにと考えました。

※来月からは「すぐる」を活用し配信いたしますので、ご了承ください。