

給食だより 令和3年度 5月号



令和3年4月28日
西東京市立碧山小学校
栄養士 上田 東紗

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>食べる習慣がない人</p> <p>まずは、主食を食べることを目指しましょう。</p>	<p>主食を食べている人</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>主食+1品食べている人</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>主食</p> <p>ごはん、食パン、バターロール、シリアル、うどん</p>	<p>主菜</p> <p>ウィンナー、ちりめんじゃこ、ちくわ、ハム</p>	<p>副菜</p> <p>コーン缶、トマト、きゅうり、キャベツ、レタス</p>	<p>果物</p> <p>みかん、いちご、バナナ</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>チーズ、牛乳、ヨーグルト</p>
---	--	--	--

～5月の献立から～



6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八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされています。

14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。

19日 青豆ごはんのハヤシライス
19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みたいと思います。

20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。

24日 しょうゆラーメン 魚の包み揚げ
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。

5月の給食費の引落日は、**10日(月)**です。
1年生 7,660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。