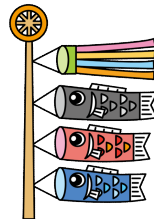


5月給食だより



令和7年4月28日
西東京市立上向台小学校

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを食べましょう。



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



◆今月の献立から◆

1日(木) ★八十八夜 抹茶ケーキ

立春から数えて88日目を「八十八夜」といい、新茶が出回る季節です。抹茶と甘納豆を使ったケーキを作ります。



14日(水) ★元気みそ

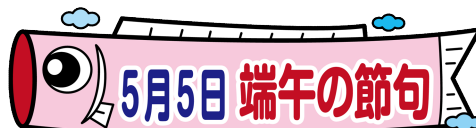
人参、ピーマン、長ねぎ、椎茸、生姜をみじん切りにして、赤みそなどの調味料で炒めます。ごはんと一緒に食べることで、食欲も増して元気になれると思います。

28日(水) ★初がつおの揚げ煮

かつおの旬は、春と秋の2回あります。春が旬の「初がつお」は、パサパサしていますが、油で揚げて、甘辛いたれをからめて食べやすくします。

29日(木) ★ドライカレー

さがきにした「ごぼう」を入れた食物繊維たっぷりのドライカレーを作ります。



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、柏餅などを食べてお祝いをする風習があります。

かしわもち



あん入りの餅を柏の葉でくるんだもの。柏は、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。柏の葉の代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

今月の地場農産物 田倉農園・・・大根、長ねぎ

給食試食会を6月26日(木)及び27日(金)に開催します。詳細はすぐーるでお知らせします。