

# 5月 給食たより

令和8年4月28日  
西東京市立上向台小学校



風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは、緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

<p><b>食事</b> 朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p><b>睡眠</b> 早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p><b>運動</b> 日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	---

## ◆今月の献立から◆

### 1日(金) ★八十八夜 抹茶ケーキ

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日頃)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。



### 7日(木) ★奈良県の料理 吉野汁

吉野汁は、奈良県吉野地方の郷土料理で、すまし汁にくず粉を入れ、とろみをつけた汁物のことです。給食では、くず粉のかわりにじゃがいもでん粉を使って、とろみをつけます。

### 15日(金) ★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。

### 26日(火) ★ドライカレー

さがきにした「ごぼう」や、みじん切りにしたほうれん草、人参、玉ねぎなどを入れた食物繊維たっぷりのドライカレーを作ります。

### 28日(木) ★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、脂のりが少ないので、油で揚げ、甘辛いタレをからめて食べやすくします。

## ～1年生の給食が始まりました～

4月22日から1年生の給食が始まりました。担任の先生の指示をしっかりと聞き、配膳や当番活動も一生懸命に取り組んでいます。苦手のものや初めて食べる料理もチャレンジしていて、よく食べてくれています。

片付けは、給食委員会の5年生と6年生が来て、牛乳パックの開け方を教えたり、食器の返却を手伝ったりしてくれています。



給食試食会を6月22日(月)及び24日(水)に開催します。詳細はすぐーるでお知らせします。

今月の地場農産物 田倉農園・・・大根

