



# 5月 給食だより



家庭数

令和6年4月30日  
西東京市立上向台小学校

新緑が目に見え、鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ぼーっとしたり、食欲がなかったりするなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

## 生活リズムを整えるためのポイント



<p><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p>	<p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p><b>昼間は外で体を動かす</b></p>	<p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p>	<p><b>早めに布団に入る</b></p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

### ◆ 今月の献立から ◆

#### 1日(水) 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。



#### 15日(水) 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です。

#### 16日(木) 鹿児島県奄美群島 郷土料理

奄美大島などで食べられている「鶏飯」は、ごはんの上に鶏肉、卵、しいたけ、漬物等をのせて、鶏がらスープをかけて食べます。きびなごは、鹿児島県でたくさん取れる小魚です。

#### 29日(水) 熊本県 郷土料理

高菜めしは、阿蘇市周辺で食べられている料理で、刻んだ高菜漬けを油で炒めて、ごはん混ぜます。太平燕(タイピーエン)は、春雨をメインに、炒めた野菜や豚肉、エビ、イカなど具沢山の中華風春雨スープです。

#### 30日(木) 埼玉県秩父地方 郷土料理

かてめしは、ごはんの量を増やすために「かて」と呼ばれる季節の野菜を混ぜ込んだごはんです。つみっこは、すいとんのごとで、練った小麦を「つみとる」の方言からつけられました。味噌ポテトは、蒸かしたじゃがいもを天ぷらにして、甘めの味噌だれをかけたB級グルメです。

#### 31日(金) 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。

### 給食の食材について

4月の給食で使用した主な食材の産地

	食材	産地
野菜・果物・芋類・きのこ	玉ねぎ	北海道
	キャベツ	愛知県・神奈川県
	大根	千葉県
	人参	宮城県・徳島県
	もやし	栃木県
	セロリ	静岡県
	きゅうり	千葉県・群馬県
	生姜	高知県
	にんにく	青森県
	ピーマン	茨城県
	ねぎ	茨城県
	はす	茨城県
	白菜	茨城県
	しめじ・えのき	長野県
	じゃが芋	北海道
干し椎茸	近畿・四国	
甘夏	熊本県	
セミノール	三重県・和歌山県	
肉・魚	豚肉	茨城県
	鶏肉	鳥取県
	さくら	韓国
	ししゃも	ルウエー
	えび	ベトナム
米	精白米	新潟県・佐賀県