

5月 給食だより

令和5年度
家庭数

新年度が始まってひと月がたちました。そろそろ新しい生活にも慣れてきた頃でしょうか。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

汗をかく習慣を
身に付けよう！



熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p>
<p>のどが潤いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p>	<p>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p>

上向台小の給食

本校では、田無第一中学校の給食も調理しています。

(1) 無添加・手作り・国産

食材はできるだけ国産のもので、添加物の少ない食品を使用しています。また食材の持つ自然な味を生かすため、化学調味料は使用せず、だしはかつお節・昆布・鶏ガラ・豚骨などでとっています。

(2) 楽しい給食

日本各地の郷土料理や色々な国の料理、行事食、セレクト給食などのお楽しみ給食を実施します。

今月の献立

2日(火) ★抹茶蒸しパン

立春(2月4日頃)から数えて88日目を「八十八夜」といい、この日に摘んだ新茶を飲むと病気になるまいといわれています。給食では、抹茶を使った蒸しパンを作ります。

24日(水) ★タッカルビ

韓国語で「タッ」は鶏肉という意味で、キャベツやさつまいもなどの野菜を唐辛子みそのコチジャンで炒めた料理です。

25日(木) ★ポーローパオ

ポーローとは、パイナップルという意味で、上にサクサクとしたクッキー生地がのった香港で食べられているパンです。

給食費の集金について

5月給食費の引き落とし日
5月10日(水)

学年	集金額
1年	6,136円
2年	8,676円
3・4年	9,270円
5・6年	9,765円

※手数料10円

4月・5月の2か月分をまとめて引き落とします。前日までに残高の確認をお願いします。



主な食材の産地(4月使用分)

食材	産地	食材	産地
じゃが芋	北海道	ピーマン	茨城県
玉ねぎ	北海道	かぶ	西東京市
キャベツ	愛知県	干し椎茸	高知県
大根	千葉県	アスパラガス	栃木県
人参	徳島県・群馬県	さつまいも	千葉県
もやし	栃木県	生わかめ	岩手県
ごぼう	青森県	豚肉	関東
しめじ・えのき	長野県	鶏肉	鳥取県
長ねぎ	西東京市・千葉県	さわら	韓国
生姜	高知県	さば	長崎県
にんにく	青森県	精白米	岩手県・新潟県
きゅうり	埼玉県	デコポン	熊本県