

# 5月給食だより

校長 富本 保明  
栄養士 金子 智美  
佐々木春花

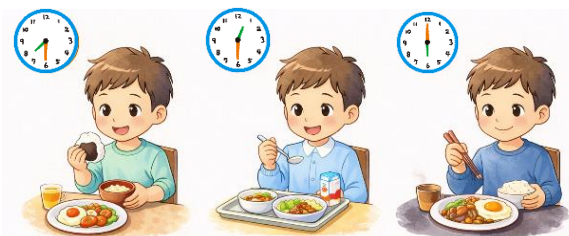
ご挨拶が遅くなりましたが、今年度向台小学校に参りました、栄養士の金子と佐々木です。向台小学校の子どもたちに安心・安全でおいしい給食をお届けできるよう頑張ります！今後ともよろしくお願いたします。

## 新生活の<sup>しんせい</sup>疲れ<sup>つか</sup>が出ていませんか？



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・運動・睡眠の3つを意識してみましょう。

### 食事



1日3食しっかり食べることで、体や頭を動かすエネルギーが生まれます。いろいろな食べ物を食べて、元気な体を作りましょう！

### 運動



体を動かすことで、体力がつき、気分もすっきりします。体育の授業でたくさん体を動かして、休み時間や放課後にも外で遊んでみましょう！

### 睡眠



たっぷりと寝ることで、体の疲れが取れて元気になります。夜は早めに寝て、朝はすっきり起きられる生活を目指しましょう！

「食事・運動・睡眠」を大切にして、元気いっぱい過ごしましょう！

## 注目!5月の献立

### 旬の食材を使用した献立

1日 抹茶ケーキ 5月は新茶の季節  
抹茶を使用したデザートです！



新茶



こどもの日

7日 中華おこわ こどもの日に食べられる「ちまき」の中身、おこわを作ります！



春キャベツ

14日 キャベツのカレーポトフ、

19日 春キャベツととうふのみそ汁

春が旬のキャベツをたっぷり使ったメニューです。葉がやわらかく、甘みがあります

### 特別な献立

19日 勝運かつ 西東京市の友好都市である千葉県勝浦市の特産グルメです！勝運かつは、勝浦市の特産品であるカツオをフライにした料理です



千葉県勝浦市



### 世界の料理がメインの献立

8日 ビビンバ 韓国を代表する混ぜご飯料理です。

15日 パエリア スペインの、魚介類・肉・魚をサフランとともに炊き上げる伝統的な米料理です。

21日 ジャージャー麺 中国発祥の、甘辛い肉味噌と麺を混ぜて食べる汁なし麺です。

27日 ガパオライス タイ語でバジルを指す「ガパオ」を、肉類と炒め、ご飯に乗せた料理です。



### 保護者の方へのお知らせ

★毎日きれいなハンカチなどを持たせてください。

★給食当番になる週は必ずマスクを持たせてください。複数枚ランドセルに入れておくと安心です。

★給食当番になった週は、白衣・帽子・袋を持ち帰りますので、ご家庭での洗濯をお願いいたします。その際に、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用は極力避けていただくようお願いいたします。学級全員で使用するものなので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

