

給食だより 5月号

令和5年4月28日
西東京市立中原小学校
校長 佐々木 敏幸
栄養士

校庭の木々が緑に色づき、さわやかな季節になりました。

5月は、新しい学校生活の疲れがでてくる頃です。朝ごはんを毎日食べて1日の始まりのためのエネルギーをバランスよくとってから、登校することが大切です。朝ごはんを毎日食べている子どもの方が、学力調査の平均正答率や体力が高い傾向にあり、不調を訴える割合は、低い傾向にあるという報告があります。学力、体力、気力を向上させるためにも、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

大切な朝ごはん

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、体を睡眠モードから活動モードへ切りかえるスイッチです。朝ごはんを食べずに登校して、頭がぼーっとしたり、イライラしたり…また、お腹がすきすぎて気分が悪くなったことはありますか？朝ごはんをしっかりと食べていると、学校に着いたころには頭も体もしっかり目覚め、朝から元気に楽しく過ごすことができます。

朝ごはんには学校生活を楽しくする効果もあるのですね。



今月の給食の目標

上手な手洗い 食事の前に



【正しい手洗い】

石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します。2度洗いがおすすです。

～5月の献立より～

1日 八十八夜行事食

立春から数えて88日目の八十八夜は、緑茶の茶葉を摘む作業の最盛期でもあります。今年の八十八夜は2日です。給食室では1日に旬のお茶を混ぜ込んだ衣で竹輪のお茶揚げを作ります。

18日 イタリア料理から

今月の世界の料理は、イタリアにしました。イタリアの国旗のような色のごはんと卵とパルメザンチーズを入れたトマトと卵のスープを作ります。

26日 開校記念日お祝い献立

27日は、中原小学校64回目の開校記念日です。給食では、小豆ごはんと旬のかつおを使って全校でお祝いをします。

4月の食材の主な産地について

食品	産地	食品	産地	食品	産地
ふき	群馬県	セロリー	静岡県、福岡県	米	千葉県 コシヒカリ
キャベツ	愛知県	チンゲン菜	茨城県、千葉県	豚肉	千葉県、茨城県
ほうれん草	群馬県	にら	茨城県	とり肉	宮崎県
にんじん	徳島県	新たけのこ	九州、四国産	さわら	ニュージーランド
だいこん	千葉県	かぼちゃ	沖縄県	さけ	北海道
ごぼう	青森県	小松菜	西東京市	さば	ノルウェー
ねぎ	千葉県	里芋	埼玉県	ちりめんじゃこ	兵庫県
玉ねぎ	北海道	マッシュルーム水煮	岡山県	ししゃも	アイスランド
きゅうり	千葉県	しめじ	長野県	むきえび	インドネシア
じゃが芋	北海道、鹿児島県	干し椎茸	近畿、四国産	青のり	岡山県
アスパラガス	栃木県	よもぎ(粉末)	青森県	ぶどう果汁	長野県

給食レシピ紹介(4/24)の献立より)

●豆腐のまさご揚げ●

材料4人分

押し豆腐…1/2丁 (150g位)

鶏ひき肉…60g

しょうが…少々

にんじん…25g

玉ねぎ…1/4こ

たまご…1/3こ

白いりごま…小さじ1

むきえび…20g

酒…小さじ1/2

塩…小さじ1/5

しょうゆ…小さじ1/5

生パン粉…16g(固さの調整)

片栗粉…小さじ2 揚げ油

みじん切り

みじん切り

荒みじん切り

みじん切り

～作り方～

- ① 豆腐に重しをして、水を抜いておく。
- ② 材料をすべて混ぜ合わせ、小判型にする。(パン粉や片栗粉で硬さを調整する)
- ③ ②を油で揚げる。

5月の給食費引落日について

5月には、4・5月の2ヶ月分をまとめて引き落としします。また、5月は教材費も同時に引き落としします。金額(教材費込)は以下の通りです。

今年度第1回目の引き落とし日は、5月10日(水)です。

1年生 17,615円

2年生 12,985円

3年生 13,779円

4年生 14,799円

5年生 16,334円

6年生 16,454円

お子様一人につき、上記金額+手数料10円がかかります。引落日の前日までに残高の確認をお願いします。