

給食だより 5月号

令和4年4月28日
西東京市立中原小学校
校長 水野 伸一郎
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合計点が高い傾向にあり、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せんか？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

じょうず てあら しょくじ まえ
上手な手洗い 食事の前に



【正しい手洗い】

せっ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～

2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2日に旬のお茶を混ぜ込んだ抹茶むしパンを作ります。

19日 フィッシュ&チップス

今月の世界の料理は、イギリスにしました。フィッシュ&チップスは、イギリスを代表する料理の一つです。給食では、モウカサメでフィッシュフライにします。

27日 開校記念日お祝い献立

28日は、中原小学校63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	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
れんこん	茨城県	にら	茨城県	とり肉	宮城県
にんじん	徳島県	新たけのこ	鹿児島県	さわら	長崎県
だいこん	千葉県	かぼちゃ	沖縄県	いか	青森県
ごぼう	熊本県	小松菜	西東京市、埼玉県	塩サケ	ロシア
ねぎ	栃木県、千葉県	里芋	埼玉県	さば	千葉県
玉ねぎ	北海道、佐賀県	マツルーム水煮	岡山県	ちりめんじゃこ	兵庫県
きゅうり	埼玉県	しめじ	長野県	ししゃも	アイスランド
じゃが芋	鹿児島県	干し椎茸	近畿、四国産	あさり	熊本県
アスパラガス	栃木県	よもぎ(粉末)	青森県	青のり	愛知県

給食レシピ紹介(4/19)の献立より)

材料(4人分)

- ・ごはん…適量
- ・にんにく…3g みじん切り
- ・しょうが…3g みじん切り
- ・豆腐…1丁 一口大
- ・長ねぎ…1/2本 みじん切り
- ・豚ひき肉…100g
- ・人参…30g みじん切り
- ・にら…40g 1cmカット
- ・干し椎茸…1こ みじん切り
- ・青梗菜…40g 2cmぐらい
- ・炒め油…小さじ1
- ・スープ…1カップ
- ・塩…小さじ1
- ・赤味噌…大さじ1
- ・トウバンジャン…小さじ1
- ・テンメンジャン…大さじ1
- ・八丁みそ…小さじ2
- ・しょうゆ…大さじ1弱
- ・きび砂糖…小さじ1
- ・酒…小さじ1弱
- ・ごま油…小さじ1
- ・片栗粉…小さじ1 1/2
- ・水…小さじ1 1/2

●マーボー丼●

中原小の人気メニューです。1年生もきれいに食べていました。

～作り方～

- ① 油でにんにく、しょうが、長ねぎを炒める。
- ② 豚ひき肉を入れ、さらに炒める。
- ③ にんじん、干し椎茸を加える。スープを加え、調味し、煮る。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけてから、あたためておいた豆腐を加える。
※豆腐をお湯であたためておくと、煮崩れしにくくぷるぷるに仕上がります。
- ⑤ にら、青梗菜を入れる。
- ⑥ 最後にごま油を入れ、味を調える。

5月の給食費引落日について

5月には、4・5月の2か月分をまとめて引き落とします。また、5月は教材費も同時に引き落とします。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(火)です。

1年生	17,316円	2年生	13,146円	3年生	14,190円
4年生	15,090円	5年生	16,430円	6年生	15,115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。