

給食だより

令和6年度

5月号

家庭数

令和6年4月26日

西東京市立栄小学校

栄養士 新井 美有



新年度が始まってひと月が立ち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子が伺えます。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。

☆子供たちの様子☆

1年生の給食が4月17日に始まりました。きまりを守って先生に教わりながら、とても上手に準備と片付けをしています。

たくさんの1年生から「栄小の給食、おいしいね!」という感想を聞いて、給食室一同とても嬉しい気持ちです。元気いっぱいの1年生の姿を嬉しく思います。苦手なものがあるお子さんもありますが、まずはひと口たべてみることをおすすめします。「牛乳が苦手なんだよなあ…」と言っていたある1年生は、「頑張ってチャレンジできた!」と教えてくれました。栄養バランスのとれた食事を先生や友達と一緒に食べることによって、心と身体の健康向上につながれたらと思っています。

☆今月の献立から☆

2日(木曜日)★中華ちまき

5日こどもの日には、【ちまき】を食べる風習があります。給食室でひとつずつ、竹の皮に中華おこわをつつんで手作りします。

30日(木曜日)★世界の料理「大韓民国」

今月の世界の料理は「大韓民国」です。ビビンバ丼は、ご飯の上に、ごま油とにんにくの風味が食欲をそそるナムルと肉などの具をのせていただく料理です。



よい姿勢で
味わって食べます



ごちそうさまでした!
大きな声で
あいさつをします



お友達と協力して
準備・片づけをします

きれいに片付けられ
ました☆



5月の運動会にむけて、練習が始まります。朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう!

