



5月 給食だより



西東京市立谷戸第二小学校
校長 鈴木 優介
栄養教諭 根本 紀子
令和5年 4月27日

吹く風が爽やかな、過ごしやすい季節になりました。新学期がはじまり1カ月が経ち、学校生活に慣れてきたようですね。緊張がほぐれ、ほっとすると同時に季節の変わり目で疲れも出てきますので、体調管理をしっかりしましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



こんげつ きゅうしょくもくひょう みじたく
今月の給食目標:身支度をきちんとしよう



元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかり取ることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。今月は「体育発表会」もあります。毎日元気をチャージして力を発揮しましょう。



朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる 	イライラしにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが整う
-----------------	----------------	-------------	-------------	--------------

ザ・給食当番

まぜて～

給食当番は、みんなのための大切な仕事です。安全に、ていねいに、行いましょう。

白衣の洗濯・アイロンかけについて
児童は、給食当番になった週末に給食の白衣、帽子、袋を持ち帰ります。翌週の児童が気持ちよく着用できるように洗濯、アイロンかけをお願いいたします。(香料の強い柔軟剤の使用はお控えください。)ボタンのほころび等がありましたら、補強をお願いいたします。



各地に伝わる端午の節句のお菓子

5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

へこもち (北海道)	へこもち (青森県)	朴葉巻き (長野県)	三角ちまき (新潟県)
麦だんご (徳島県)	鯉菓子 (長崎県)	鯨ようかん (宮崎県)	あくまき (鹿児島県)



《給食費について》

***5月より給食費の引き落としが始まります。**

5月の引き落とし日は、8日(月)です。4・5月分をまとめて引き落とします。未納のないようにご協力ください。

※前日までに引き落とし口座の残額のご確認をお願いします。

※1回の引き落としにつき、10円の手数料がかかります。

* 西東京市では、コロナ禍における原油価格・物価高騰への対策として、保護者の皆様の負担を増加させることなく市立小中学校における学校給食の質と量を保ち、安定的に実施するため、令和4年度7月から小中学校に対し給食食材等の購入費用の一部を補助しています。

令和5年度においても、4月1日から翌年3月31日までの間に提供される学校給食に使用する給食食材等の購入費について、児童1食あたり20円～23円(1食単価の8%に相当する額)を補助します。

保護者の皆様にお支払いいただく給食費に変更はありません。

保護者の皆様にお支払いいただく給食費と市からの補助金を有効に使用し、安全・安心な給食を提供してまいりますので、今後ともご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

学年	月額	5月の引き落とし金額
1年	4,370円 + 10円	7,152円 + 10円
2年	4,370円 + 10円	8,676円 + 10円
3・4年	4,640円 + 10円	9,270円 + 10円
5・6年	4,900円 + 10円	9,765円 + 10円

4月の主な食材料の産地	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
	米	新潟県「ゆきん子舞」	ほうれん草	西東京市・群馬県	きゅうり	群馬県	しょうが	高知県
豚肉	群馬県	小松菜	西東京市	ブロッコリー	愛知県	にんにく	青森県	
鶏肉	岩手県	レタス	西東京市	セロリー	静岡県	さやいんげん	沖縄県	
ししゃも	アイスランド	大根	西東京市	白菜	茨城県	しめじ	長野県	
さば	ノルウェー	キャベツ	神奈川県	にんじん	徳島県	えのきだけ	長野県	
ちりめんじゃこ	宮崎県・熊本県・兵庫県	もやし	栃木県	ごぼう	青森県	スナックえんどう	千葉県	
じゃがいも	鹿児島県	にら	茨城県	長ねぎ	茨城県	りんご	青森県	
玉ねぎ	北海道	かぶ	千葉県	なばな	千葉県	でこぼん	熊本県	