



食育だより



5月号

2024年5月8日
 町田市立本町田小学校
 校長 杉本 勉
 栄養士 相川 結香

家庭数配布

新緑が目まぶしい、さわやかな季節になりました。新学期が始まり、1か月がたちましたね。子どもたちは新しい環境に慣れてきたでしょうか？5月は運動会もあります。環境が変わったことによる疲れがやすい時期でもあります。体調をくずさないようにするためにも、栄養バランスのよい食事を心がけて、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。

4月の産地は以下の通りになりました。

もやし	栃木	小松菜	東京	にんじん	徳島	ごぼう	青森
大根	茨城	ねぎ	茨城	しょうが	青森	じゃがいも	鹿児島
にんにく	青森	セロリ	静岡	玉ねぎ	北海道	キャベツ	神奈川
きゅうり	埼玉	しめじ	長野	エリンギ	長野	ほうれん草	東京
いんげん	千葉	にら	茨城	えのき	長野	さつまいも	茨城
アスパラガス	福島	たけのこ	愛媛	清見オレンジ	愛媛	デコポン	和歌山
美生柑	熊本	いちご	栃木	精白米	埼玉		
鶏肉	岩手	豚肉	群馬	ししゃも	アイスランド	ホキ	ニュージーランド
さば	欧州	鮭	チリ				

町田市産の小松菜を使用しました。



校外学習分の給食費について

4月後半に1・2・3・4・6年生は校外学習に行きました。その分の給食費（1食分）は、年度末の精算後に返金されます。

5月25日（土）は運動会です

学校では、子どもたちが運動会の練習をがんばっています。元気に練習ができるように、朝ごはんをしっかりと食べてきてください。また、こまめに水分補給をするよう、ご家庭でお話していただくようお願いいたします。



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
------------------------	-----------------------	--------------------	--------------------	---------------------

熱中症を防ぐ食生活のポイント

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう 睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。 	カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。
のどが渴いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう 一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。 	汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう スポーツドリンクは糖分が多いため、飲み過ぎには注意です。

5月の給食目標「食事のあいさつをきちんとしましょう」

食べる前には「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさまでした」というあいさつは、食べ物の命や、育ててくれた人、作ってくれた人に感謝の気持ちを伝える言葉です。心をこめて、食事のあいさつをきちんとしましょう。



レシピ紹介

児童や先生から、「おいしかったのでレシピを教えてください」という声をたくさんいただきました。その中から、今回は2つのレシピを紹介します！ぜひご家庭でもつくってみてください。

白身魚の磯マヨネーズ焼き

<材料> 3~4切分

鱈やホキなどの白身魚	3~4切	A	醤油	大さじ1
青のり	小さじ1/2		酒	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ3		みりん	小さじ1
			砂糖	小さじ1

<つくり方>

- ・オーブンを200℃に余熱する。
- ①Aを混ぜ合わせて白身魚にふり、下味をつける。
- ②青のりとマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ③下味をつけた白身魚の上に②をのせて。オーブンで10~15分焼く。
- ④火が通ったらできあがり。

スタミナキャベツ

<材料> つくりやすい分量

キャベツ	300~400g	※給食では小松菜とにんじんも加えました。
白いりごま	小さじ1	
にんにく(すりおろし)	小さじ1/4~1/2	
塩	ひとつまみ	
醤油	大さじ1	
みりん	大さじ1/2	
ごま油	小さじ1/2	



<つくり方>

- ①キャベツは角切りにする。
- ②キャベツをゆでてから冷水で冷やし、しっかり水分をきる。
- ③にんにく、塩、醤油、みりん、ごま油を混ぜ合わせて加熱し、ドレッシングをつくる。(耐熱容器に入れて、電子レンジで1分程度加熱でも可)
- ④ゆでたキャベツ、ドレッシング、白いりごまをあえて、できあがり。

クイズに挑戦!

せん
線でつなごう!

はる た かんじ
春の食べもの漢字

はる た かんじ
春に美味しい食べもののカードが並んでいます。
かんじ えいご
漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

えいご
英語クイズ

苺


鰹

玉葱


筍

甜瓜


馬鈴薯




たまねぎ



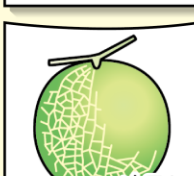
たけのこ



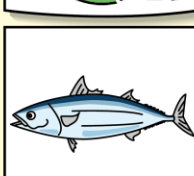
じゃがいも



いちご



メロン



カツオ

melon

bonito

strawberry

onion

potato

bamboo shoot

こたえ

苺-いちご-strawberry 鰹-カツオ-bonito 玉葱-たまねぎ-onion
 筍-たけのこ-bamboo shoot 甜瓜-メロン-melon 馬鈴薯-じゃがいも-potato

