

5月給食だより

2024年5月1日
町田市立南第一小学校
校長 安東 深雪
栄養士 和田 恵美

5月の予定と献立内容

5月2日(木) 端午の節句(こどもの日) 献立

5月5日の『端午の節句(こどもの日)』にちなんで、もち米を使った『中華おこわ』を出します。中華風ちまきの中身ですね。おかずには骨を強く丈夫にするカルシウムを豊富に含む「ししゃも」を、しそとぎょうざの皮でまいて油で揚げた『ししゃものパリッと揚げ』をつけました！空に元気にそよぐ「こいのぼり」をイメージしています。みなさんの健やかな成長を願って考えた献立です♪



5月9日(木) 新茶の季節(八十八夜) 献立

八十八夜(今年は5月1日)は、立春(2月4日)から数えて88日目のことです。♪夏も近づく八十八夜〜 と「茶摘み」の歌にもあるように、おいしい新茶の出回る季節です。この日に摘んだ新茶を飲むと1年間 無病息災ですごせるといふ言いつたえもあるそうです。そんな八十八夜にちなんで『魚の新茶揚げ』を出します。魚につける天ぷらの衣に静岡県産の煎茶の茶葉と抹茶をまぜて作ります。



5月24日(金) 旬の食べ物をあじわおう♪ グリンピース

若いえんどう豆の種の部分をグリンピース(実えんどう)といいます。冷凍や缶づめは1年中食べられますが、本当の旬は春から初夏。新鮮なグリンピースは甘くて風味もよいので、いつものグリンピースが苦手な人も味の違いを感じて好きになれるかもしれません。給食ではこの時期を逃さず、年に1回は生のグリンピースを使うようにしています。生のグリンピースを給食室でゆでて、わかめと一緒にご飯にまぜて出します。ぜひ、ご家庭でも旬の食べ物を「キャッチ」して、食卓に登場させてください♪



“旬”をキャッチしよう！

冷蔵庫や冷凍庫、大型トラックや高速道路などの輸送手段がなかった昔、人々はその季節に身近にとれるものを中心に食べて暮らしていました。食べ物で季節の変化を感じ、またそれを楽しんでいました。自然な状態で育った食べ物が、最も多くとれたり、最もおいしくなる時期を「旬」といいます。春から初夏にかけては、たけのこや山菜、新たまねぎなどの野菜、初がつお、あじ、あさりなどの魚介類、新茶、びわ、さくらんぼといったように、この時期にしか食べられないものが次々に登場します。他にも給食では5月に新じゃが・春キャベツ・アスパラガス・ふき・河内晩柑・メロンなど、旬の食材を取り入れています。ぜひ食卓でも旬をキャッチし、季節を食事や食べ物から味わう楽しさを子どもたちに伝えてあげてください。



きゅうしよくしよくざい さんち
給食食材の産地 (2024年4月10日~26日)

品目	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)
玉ねぎ	北海道	小松菜	東京	れんこん	茨城	ちりめんじゃこ	瀬戸内	銀鮭	チリ	たまご	栃木
ねぎ・かぶ	千葉	たけのこ(生)	町田	たけのこ水煮	国内産	干し椎茸	九州	豚肉	群馬・神奈川	鶏肉	岩手
きゅうり	宮崎・東京	トマト	熊本	ふき	愛知	昆布・大豆	北海道	いか	ペルー	清見オレンジ	愛媛
キャベツ	愛知・神奈川	さやいんげん	千葉	ピーマン	宮崎	グリピース(冷凍)	北海道	えび	インド・ベトナム	タロココオレンジ	愛媛
大根・白菜	茨城	じゃがいも	鹿児島	しめじ・えのき	長野	舞茸	東京	さば	欧州	米	秋田
にんじん	新潟	しょうが	高知	にら	群馬	コーン(冷凍)	北海道	ししやも	アメリカ・トルウェー・カナダ	ダイヤモンド	東京
にんにく・ごぼう	青森	大豆もやし	栃木	パセリ	静岡	いちご・もやし	栃木	白いんげん豆	北海道	アカウオ	大西洋

保護者の皆様へ

5月31日(金) 学校給食費の納期限(口座振替日)

1期(4・5月分)の納期限(口座振替日)となります。残高不足で口座振替が実施できない場合は「督促状」が送付されますので、納期限の前日までに口座への入金を忘れずをお願いします。

せい かつ 生活リズムを見直そう

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？新しい環境にもなれてきた一方、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。休みの日こそ、早寝早起き朝ごはん！を心がけて、元気な1日をスタートさせましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>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。</p>	<p>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</p> <p>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。</p>
<p>のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p>	<p>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</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p>

汗をかく習慣を身に付けよう！



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、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て、暑さに強い体をつくっていきましょう。