



5月給食だより



2024年4月30日
町田市立南第三小学校
校長 工藤 成


しんねんど はじ つき た みどり あざ きせつ
 新年度が始まってからひと月が経ち、緑が鮮やかな季節となりました。

こんげつ うんどうかい つき ひかくてきおだ す
 今月は運動会がありますね。5月は比較的穏やかで過ごしやすい


ひ おお いんしやう きんねん まなつび もうしよび
 日が多い印象ですが、近年は真夏日や猛暑日となることもあります。

はや たいちやう
 早くから熱中症対策をして、体調に気を付けていきましょう。





運動会で力を発揮しよう！



生活習慣

ひ び れんしゆう だいじ
 日々の練習ももちろん大事なことです、

しょくじ すいみん たいちやう ととの たいせつ
 食事や睡眠をとって体調を整えることも大切です。

た のう からだ うご ほきゆう
 ごはんを食べると脳や体を動かすためのエネルギーが補給されます。

ねむ からだ やす
 また、眠ると体が休まるだけでなく、体の成長に関わる成長ホルモンが多く分泌される

からだ
 ため体づくりにもなります。

栄養バランス

しゆしよく しゆさい ふくさい く あ きほん た さまざま はたら えいようそ
 主食、主菜、副菜の組み合わせを基本として食べると様々な働き of 栄養素をとること

ができます。

主食

主にエネルギーのもとに！



主菜

主に体を作るもとに！



副菜

主に体の調子を整えるもとに！



水分補給

すいぶん うんどう ぜんご うんどうちゆう こころが
 水分は運動の前後、運動中とこまめにとるように心掛けましょう。



5/5 は

端午の節句



むしやにんぎやう かざ
 かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、ちまきやかしわもちを

た おとこ こ すこ せいちやういわ しょうぶ
 食べて、男の子の健やかな成長を祝います。菖蒲を

い ふろ やく はら ふうしゆう
 入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。



給食レシピ つくってみよう



タンドリーチキン

事前に仕込めば後は焼くだけ！忙しくても簡単です♪

《材料》

- 鶏もも肉……200g
 - 塩……少々
 - こしょう……少々
 - 焼き油……適量
- A

 - おろしにんにく……少々
 - カレー粉……小さじ1/2
 - ヨーグルト……25g
 - トマトケチャップ……20g
 - ウスターソース……小さじ1/2
 - しょうゆ……小さじ1/2

《作り方》

- ①一口大に切った鶏肉をポリ袋に入れ、塩・こしょうをふりよくもみ込む。
- ②①に、Aを入れてさらにもみ込み、30分以上漬け込む。
- ③油をひいたフライパンに、たれを軽くぬぐった鶏肉を皮目を下にして並べる。
- ④皮に焼き色が付いたらひっくり返し、ふたをして鶏肉の中まで火を通す。

保護者の方へ

町田市では、市立小学校及び武蔵岡中学校の学校給食費を市が管理しています。（担当部署：町田市保健給食課（給食費公会計担当））

【学校給食費に関する各種手続き（申込内容の変更・減額など）】

詳細は「まちだ子育てサイト」に掲載されています。下記URLよりご確認ください。

○まちだ子育てサイト <http://kosodate-machida.tokyo.jp/index.html>

検索方法：年齢からさがす＞小・中学生＞学校給食 学校給食費について

【学校給食費の納期限（口座振替日）】

今年度の学校給食費について、以下の予定で口座振替を実施します。

納期限の前日までに口座への入金を忘れないようお願いいたします。

1期		2期		3期		4期		5期		6期		7期		8期		9期	
4月分	5月分	6月分	7月分	8月分	9月分	10月分	11月分	12月分	1月分	2月分	3月分	4月分	5月分	6月分	7月分	8月分	9月分
5月31日		7月1日		7月31日		9月30日		10月31日		11月29日		12月25日		1月31日		2月28日	

かしわもちの由来

端午の節句に食べるかしわもちには、かしわの木の葉が使われます。

かしわの葉は、ほかに木の葉と違い、枯れても枝に残ります。

でも……

新しい葉が出てくると、古い葉は散っていくのです。

跡つぎの子が元気に育つのを、見届けるように、かしわの葉を使いようになりました。

昔の武士の家では、この若葉を赤ちゃんとたえて、