

5月 給食だより

2024年4月30日
 町田市立金井小学校
 校長 須藤 潤一郎
 栄養士

新緑が目には鮮やかな季節となりました。あたたかい日が増え、アスパラガスや春キャベツなどの春から初夏にかけて旬を迎える野菜や、新じゃがいもや新玉ねぎなどの新物の野菜がとれる季節です。給食でも紹介していきます。

生活リズムを整えよう

新年度が始まって1か月がたちました。心や体に疲れは出てきていませんか。朝なかなか起きられない、日中ボーっとしてしまう、食欲がないなど、気になる症状があったら、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント できそうなことから挑戦!

<p>朝日を浴びる</p> 	<p>朝食を食べる</p>  <p>朝のトイレ習慣</p> 	<p>外で体を動かす</p> 	<p>決まった時間に食事をする</p> 	<p>早めに布団に入る</p>  <p>寝る前のスマホやゲームはやめましょう</p> 
--	---	---	---	--

給食費の引き落とし日のお知らせ

5月より給食費の口座引き落としが始まります。今月は4・5月分の引き落としとなります。口座残高のご確認をお願いいたします。

1期		2期		3期		4期		5期		6期		7期		8期		9期	
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分
5/31		7/1		7/31		9/30		10/31		12/2		12/25		1/31		2/28	

ご不明な点などありましたら、「まちだ子育てサイト」の「学校給食費について」に詳しい記載があります。ご確認ください。

5月の行事と行事食

5/5
端午の節句
(菖蒲の節句)

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」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

4月の給食より

毎日、給食室にたくさんのお手紙を書いてくれます。一部をご紹介します。

鶏肉のスタミナ焼きがおいしかったです。

新学期もおいしい給食を食べてがんばります！

色々な国のご飯をもっと知りたくなりました。

給食レシピ紹介～とり肉のスタミナ焼き～

ありがとう



<材料（2人分）>

- とりもも肉・・・100g
- にんにく・・・1g
- ねぎ・・・4g
- 砂糖・・・小さじ1/2
- ごま油・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・小さじ1と1/2
- 一味とうがらし・・・少々

<作り方>

- ① にんにく・ねぎはみじん切りにする。
- ② ①と調味料を合わせ、肉を漬ける。
(30分程度)
- ③ オープンやフライパン、グリルで焼く。
(オープン参考：220℃ 15分)

4月の給食で使用した主な生鮮食品等の産地

品目	産地	品目	産地	品目	産地
しょうが	熊本	にら	栃木	米	新潟・千葉
小松菜	埼玉	ほうれん草	埼玉	豚肉	鹿児島
キャベツ	愛知・神奈川	ごぼう	青森	鶏肉	宮崎・青森
人参	徳島	ピーマン	茨城		
ねぎ	埼玉・茨城	もやし	栃木	ぶり	長崎他
白菜	茨城	えのきたけ	長野	メルルーサ	アルゼンチン・ウルグアイ
にんにく	青森	万能ねぎ	静岡	ししゃも	ノルウェー
セロリー	愛知・静岡	たけのこ	神奈川		
玉ねぎ	北海道・佐賀	かぶ	千葉		
じゃがいも	鹿児島	いちご	宮崎	たまご	栃木 全国
きゅうり	群馬・埼玉・福島	清見オレンジ	愛媛	牛乳	全国
大根	千葉	甘夏	熊本		