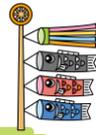


給食だより5月号



新年度の給食が始まってから、約3週間が経とうとしています。1年生も、給食の約束をしっかりと守って、楽しく食べている様子がみられます。

新しい学級に慣れてきた一方で、季節の変わり目も相まって、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。連休中も、学校がある日と同じように、早寝・早起きを心がけ、3食しっかり食べて、生活リズムをととのえましょう。特に朝ごはんは、体のスイッチをオンにするために必要なものです。朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう！



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



給食室の様子

調理業務は、今年度も引き続き、東京フードサービス株式会社が担っております。毎日約500食の給食を作っています。子供たちにおいしく食べてもらえるように、調理を工夫してします。

日々の給食の写真や、給食室の様子は、学校ホームページの「給食日誌」にも掲載しています。ぜひご覧ください。

魚・肉や卵焼き、ケーキなどは、オーブンで焼きます。



揚げ物は、揚げ物専用の釜で揚げます。



食材の産地について（4月分）

にんにく	青森	ねぎ	群馬	大根	千葉、神奈川	いちご	栃木
玉ねぎ	北海道	じゃがいも	北海道	白菜	群馬	清見オレンジ	愛媛
もやし	栃木	れんこん	千葉	しょうが	高知	デコボン	愛媛
にんじん	徳島、北海道	しめじ	長野	ごぼう	青森		
キャベツ	愛知	パセリ	千葉	にら	茨城	鯖	韓国
きゅうり	千葉	アスパラガス	栃木	小松菜	町田	米	宮城、福島