

給食だより



2025年4月30日
町田市立小山中央小学校

新年度が始まり、ひと月が過ぎ、給食の準備や片付けもスムーズに行える様子が伺えます。5月は、新緑がきれいなさわやかな季節ではありますが、急に気温が上がることもあり、体が暑さに慣れていないため熱中症にも注意が必要です。また、新しい環境への疲れも出てくる頃ですので、学校で元気に過ごせるよう、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ご飯をしっかりと食べてから登校するようにしましょう。



朝ご飯を食べて登校しよう！

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。



前日の残ったおかずなどを朝ご飯に活用するのもいいですね。



1年生はじめての給食



4月14日から、1年生の給食が始まりました。はじめての給食は人気メニューの「カレーライス」にしました。初めて行う給食準備や配膳も落ち着いて上手にできている様子が見られました。「今まで食べたカレーの中で一番おいしい！」という嬉しい感想もありました。初日の給食ではカレーもサラダもほとんど残りがありませんでした。

よくかんで食べる
ことについて
もお話しました。



4月使用分食材の産地について



玉ねぎ	北海道	小松菜	町田	清見オレンジ	愛媛
長ねぎ	町田 埼玉	こねぎ	福岡	デコボン	愛媛
きゅうり	神奈川	じゃがいも	北海道	河内晩柑	愛媛
キャベツ	町田 愛知	さつま芋	茨城	りんご	青森
人参	徳島	えのき	長野	豚肉	神奈川 鹿児島
もやし	栃木	しいたけ	九州	鶏肉	岩手 青森
にら	栃木	アスパラガス	栃木	ししゃも	ノルウェー
大根	茨城	いんげん	北海道	さくら	韓国
ごぼう	青森	パセリ	千葉	鮭	チリ
にんにく	青森	なめこ	新潟	さば	ノルウェー
しょうが	熊本	卵	埼玉	(米)はえぬき	山形
セロリー	静岡				



今月の給食から・・・



★1日 八十八夜



ちくわのお茶揚げは、焼きちくわに抹茶を混ぜた衣をつけて揚げて作ります。

★16日「食育の日」

旬のかつおでかつおのごま味噌がらめを作ります。かつおを油で揚げて、ごまと味噌とケチャップの合わせだれをからめます。

★28日「日本味めぐり 岩手」

あじの南部焼きは、下味をつけたあじに白ごまと黒ごまをまぶして焼きます。

★29日「世界味めぐり 7/11」

ジャンバラヤ・ケイジャンチキン・クラムチャウダーを作ります。ケイジャンチキンは、

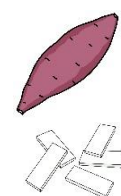


ミルキーポテト

4月の
献立より！

(材料 5人分)

- ・さつま芋 350g
- ・揚げ油 適量
- ・砂糖 大2と1/2
- ・牛乳 大1
- ・生クリーム 大2



《作り方》

- ①さつま芋は皮をむいて1cm×3cmのスティック状に切る
- ②①のさつま芋の水気を切って油で揚げる
- ③砂糖・牛乳・生クリームを合わせ加熱してミルクだれを作る(少しとろみのある程度まで加熱)
- ④②を③のたれで和えて出来上がり