



5月 給食だより



新緑が目に見え鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

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？

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。

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>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

引用:学校給食 2024年4月号(全国学校給食協会)

新しい学年を迎えた児童の様子を見るために、給食訪問に行きました。

1年生は初めての学校給食で、緊張しながら配膳をしている児童もいましたが、食べるときには、隣のお友達とお話しながら食べている児童も見られました。苦手な料理がある児童も、「一口、食べてみようね」の声掛けに、頑張っ

て食べている様子が見られました。2～6年生は、久しぶりの給食を楽しみにしていた児童も多く、「今年も〇〇が食べたい!」「〇〇を作って」など栄養士に声をたくさんかけてくれました。今年度も、児童が給食の時間を楽しくにできるように、献立作成や給食訪問での声掛けを工夫していきます。



～ パイナップル蒸しパン ～

材料 (8個分)

卵	1個
豆乳	50cc
ホットケーキミックス	1袋(200g)
砂糖	大さじ2.5
サラダ油	小さじ2
パイナップル缶詰	輪切り4枚分
マフィン紙カップ	8枚

Let's cook!

- ① 輪切りのパイナップルを小さめのざく切りにする。
- ② 卵を割りほぐし、よくかき混ぜ、豆乳と混ぜる。
- ③ ホットケーキミックスに砂糖・②・サラダ油を合わせ、さっくりと混ぜる。(混ぜすぎると、蒸したときにふくらみが悪くなる場合があります。)
- ④ ③に①を混ぜて、マフィン紙カップに入れる。
- ⑤ 蒸し器で15分ほど蒸す。



おすすめ給食レシピ

ハートにんじん 入っているかな?

給食では月に1回、ハート型にくり抜いた人参を、各クラスに1つずつ入れて配缶をしています。ハートにんじんを探しながら、他にどんな食材が使われているか、何種類の材料を使っているかなどを意識して給食を食べてもらえるようにという願いを込めて、月に1回入れています。給食訪問に行くと、「ハートにんじん」入ってたよー!と教えてくれる児童がいます。しかし、ハートにんじんが入っていることに気付かないクラスもあるようです。予定献立表の献立欄に『♥️』ハートマークでお知らせしているので、ぜひとも、探してみてください。

今月の注目! ビタパルキャベツ

原産地は、ヨーロッパで、「ケール」という植物が祖先です。春のキャベツは、「新キャベツ」とも言われ、葉が柔らかく甘みがあるので、生食でサラダなどにむいています。夏に出回る「夏秋キャベツ」は、ビタミンCが豊富に含まれています。「冬キャベツ」は葉が固めですが、煮込むと柔らかくなり甘みが引き立ちます。キャベツには、ビタミンCのほか、カルシウム、ビタミンU、ビタミンKなどの栄養が豊富に含まれています。調理の仕方も、生食でサラダや浅漬けにしたり、千切りにしてスープの具にしたり、ざく切りにしてミルク煮にしたりなど、様々な料理に使われます。

引用:新鮮!おいしい野菜と果物を見つける本(永岡書店)

【今月の給食】

- ・キャベツとマカロニのソテー
- ・春キャベツとベーコンのソテー
- ・キャベツと麩のみそ汁
- ・アスパラガスとキャベツの炒め物
- ・ホイコーロー丼

今月はキャベツの料理が5回登場します! 献立表で『ベジばくスタンプ』をさがしてみよう!



給食試食会のお知らせ

学校給食に対する理解を深めていただくため、試食会を開催します! お時間のある方は、ぜひご参加いただき、日頃児童・生徒の皆さんが食べている給食をご試食ください!

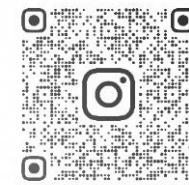
開催日時 : 令和6年6月10日(月) 10:30~12:30
 開催場所 : 東調理場
 試食する給食 : 東調理場小学校
 対象者 : 立川市立小・中学校(全校)保護者の皆さま
 申し込み方法 : 下記QRコード、下記InstagramQRコード、立川市公式LINE、X(旧Twitter)にてご案内しています。
 問い合わせ : 学校給食課 東調理場 電話 042-527-2160



2学期は西調理場小学校、3学期は東調理場中学校の中学校の給食試食会を開催する予定です。



案内チラシQRコード



InstagramQRコード