



Aコース：多摩第一小学校、東寺方小学校、
 永山小学校、瓜生小学校
 Bコース：連光寺小学校、北諏訪小学校、
 聖ヶ丘小学校、諏訪小学校、貝取小学校



献立紹介

東京の地場産物 「明日葉（あしたば）」

Aコース10日/Bコース23日
 明日葉は伊豆諸島で主に栽培され、その名は「今日摘み取っても明日には葉を出す」ほど成長が早いことに由来します。生命力が強いことから野菜というよりは薬草に近い薬効と栄養があります。今日の「笹かまの明日葉揚げ」には、天ぷらの衣に明日葉の粉末を使いました。

韓国の家庭料理 「プルコギ」

Aコース21日/Bコース22日
 プルコギは、甘辛いタレに漬けた牛肉や野菜を、鉄板または網で焼いたり煮たりして作ります。給食では、豚肉で作ったプルコギをご飯にかけて丼にします。コチュジャンとはちみつで、深みのある味に仕上げました。

はる 春に美味しい食べもの



春キャベツ

葉の巻きがゆるく内側まで黄緑色をしているのが特徴です。キャベツに含まれる「キャベジン（ビタミンU）」には胃腸を丈夫にする働きがあります。

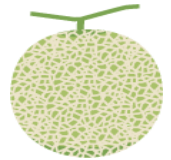
新たまねぎ

この時期に出回るのは早生種で、平たい形状をしています。辛みが少ないので、生で食べるのに向いています。



新じゃがいも

この時期のじゃが芋は、主に九州で採れたもので、皮が薄く水分が多いのが特徴です。



メロン

九州など温かい地方では4月から収穫が始まり、夏の間まで出回ります。品種によっても差がありますが、5~7月がメロンのもっともおいしい時期です。

グリンピース

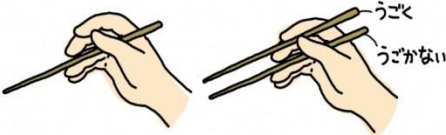
初夏の味覚、グリンピース。冷凍や缶詰で一年中出回っていますが、さやから出して茹でて食べられるのはこの時期だけです。



おはしを正しくもとう!

はしのもちかた

下のはしは、うごかないはし 上のはしは、うごかすはし



おはしは、毎日の食事のほとんどに登場しますね。食べるために大切な道具です。おはしはつまんだり、かきまぜたり、はこんだりなどいろいろな使い方ができるとても便利なものです。おはしを上手に使うことのできる「おはしの達人」になりましょう。

こんなはしの使い方はやめようね

よせばし



なみだばし



にぎりばし



たたきばし



給食費の納入について

給食の食材は、みなさまの給食費で購入しています。今月は28日(火)に4・5月分を引き落とします。不足のないようご入金をお願いします。問い合わせ先：学校支援課 保健・給食係 TEL 042-338-6879 (直通)

【健康で幸せなまち「健幸都市」をイメージした「健幸マーク」をご紹介します】

多摩市は、身体面での健康だけでなく、だれもが幸せを実感できる「健幸都市（スマートウェルネスシティ）」の実現に向けて取り組みを進めています。

「健幸都市」への取り組みについて、市民の皆さんに広く知っていただき、身近に感じ、興味を持っていただけるよう、健幸マークを定めました。

けんこうとし

