

# 5月給食だより

Aコース：多摩第二小・西落合小・大松台小・愛和小

Bコース：多摩第三小・南鶴牧小・東落合小・豊ヶ丘小



しんねん ど はし はや つき す  
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。  
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気  
おん あ からだ あつ な  
温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、  
ねっちゅうしょう とく ちゅう い ひつよう あたら かんきょう つか で  
熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出  
てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝  
ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ  
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、ごはんやパン、麺  
などの脳のエネルギー  
源となる糖質を多く含  
むものを食べましょう！



しょうよく ひと しる  
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。  
すいぶん いっしょ  
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。



た しゅうかん すこ しなかず ふ い しい  
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。



## ☆季節の献立☆

### 八十八夜の献立 (Aコース2日、Bコース1日)

5月1日は「八十八夜」です。八十八夜とは立春から数え  
て88日目のことをいいます。八十八夜は、種まきや田植え、  
お茶を摘むなど、春の農作物の作業が行われる時期で、農業  
をする人にとって大切な日とされています。この時期に摘んだ新  
茶を飲むと長生きするといわれ、縁起物と  
されています。

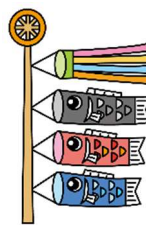
給食では、八十八夜にちなんで抹茶を使った  
「抹茶ミルクトースト」を出します。



### 端午の節句の献立 (Aコース1日、Bコース2日)

5月5日は「端午の節句」です。端午の節句は男の子の健やかな  
成長と幸せを願う行事で、五月人形やこいのぼりを飾り、ちま  
き、かしわもちなどを食べてお祝いする風習があります。

給食では、すすくすく成長してほしいという  
願いを込めて、まっすぐに大きくなる 筍を使った  
料理や、5月5日はこどもの日でもあるため、  
みなさんから人気の「鶏肉の唐揚げ」を出します。



## 今年度から栗林栄養士が着任しました。

4月から南野調理所に着任しました。栄養士の栗林 咲

です。給食の時間が楽しみになるような、美味しい

給食を届けられるように精一杯頑張ります。



多摩市公式ホームページでは、給食レシピ

の掲載や給食センターの紹介などコンテン

ツを充実させています。是非、ご覧ください。



多摩市 学校給食

