

5月給食だより

Aコース：和田中・鶴牧中

Bコース：落合中・青陵中



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、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、睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



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、ご飯やパン、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！



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



☆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。

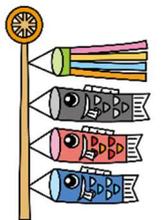
給食では、八十八夜にちなんで抹茶を使った「抹茶ミルクトースト」を出します。



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」を出したいと思います。



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

