

5月給食だより

Aコース：多摩第一小・東寺方小・永山小・瓜生小

Bコース：連光寺小・北諏訪小・聖ヶ丘小・諏訪小、貝取小



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。
 がつ ねん なか ひ かくてき す し き きゆう き
 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 がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、
 ねच्च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 て
 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。



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！



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。



季節の献立

八十八夜の献立 (Aコース1日、Bコース2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。

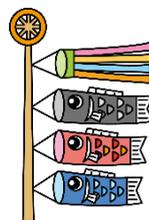
給食では、八十八夜にちなんで抹茶を使った
 「抹茶ミルクトースト」を出します。



端午の節句の献立 (Aコース2日、Bコース1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

