

# 給食だより

令和4年5月6日  
北本市立中丸小学校



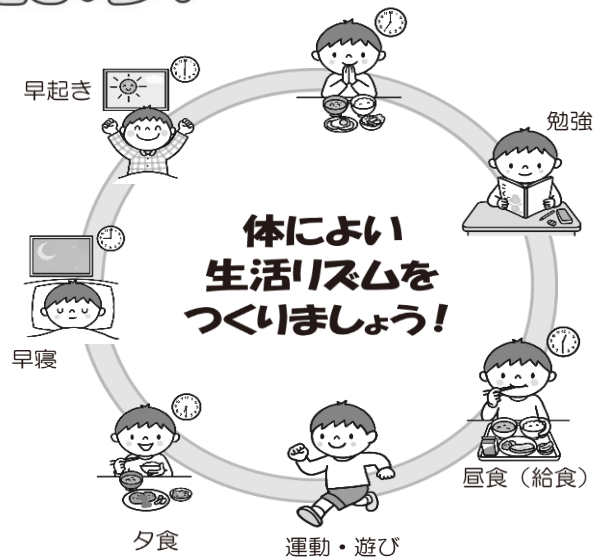
給食がはじまってから約1か月たちました。子どもたちは新しいクラスにも慣れ、みんなで協力して給食の準備ができています。最初は給食着を着るのにも手間取っていた1年生も、少しずつ配膳ができるようになりました。毎日もりもり給食を食べ、「おいしい!!」と伝えてくれることがとても嬉しいです。

季節の変わり目であるこの時期は、緊張がほぐれて疲れの出やすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を心がけましょう。

## 1日の生活リズムを整えよう!

ゴールデンウィークなどの連休で生活リズムが乱れないように気を付けましょう。

元気で学校に通うために、規則正しい生活を送り、1日の生活リズムを整えることが大切です。不規則な生活を続け、生活リズムが乱れると、学習意欲や体力・気力の低下の要因にもなるといわれています。1日の生活リズムを整えるためには、適切な運動をし、栄養バランスのとれた食事を3食きちんととり、十分な休養及び睡眠をとることが大切です。



## \* 5月5日は端午の節句

\* 端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いてい  
\* ました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやか  
\* かしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わ  
\* ったもので、現在は笹かやでくるむのが普通ですが、  
\* 本来は茅かやの葉で巻いていました。



給食では2日(月)に、たけのこごはん、すまし汁、豆あじの竜田揚げ、かしわもちの献立を実施しました。給食では、このようにさまざまな行事食もとり入れ、子どもたちに文化を伝える教材となるよう工夫しています。ご家庭でもぜひ行事食を大切にしてください。

# 1年生の給食が始まりました！

19・20日が牛乳給食で21日から完全給食が始まりました。どのクラスも当初からとても上手に配膳ができていました。まだ時間の短さに慣れていない様子ですが、徐々に慣れて時間内に食べられるようになると思います。残さず食べることができたことや、初めて牛乳が全部飲めたことを報告してくれる子どもたちがたくさんいて、とても嬉しいです。これからも元気になれる給食を作っていきたいと思います。

## 北本産のトマトを味わおう

5月27日(金)は北本市でとれた完熟トマトを使って、北本トマトカレーライスを作ります。10日(火)には4分の1に切って提供します。その他にも様々な形で北本産のトマトが登場します。この時期にとれる、新鮮で栄養たっぷりの北本産トマトをみんなで味わいましょう。

北本市のトマトはとっても甘くておいしいよ！



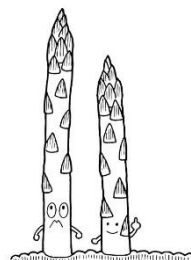
## 今月の給食レシピ～鶏肉とアスパラガスのみそ炒め～

材料(4人分)	<数量>	<切り方>
鶏もも肉	小間切れ	160g
★酒	小さじ1	
★塩	小さじ1/3	
かたくり粉	適量	
揚げ油	適量	
にんじん	1/4本	短冊切り
玉ねぎ	中1個	くし切り
たけのこ	1/8	小さめいちょう切り
アスパラガス	2本	斜め切り
干し椎茸	2g	戻してうす切り
みそ	大さじ2	
酒	小さじ1	
砂糖	小さじ2	
炒め油	小さじ1弱	
椎茸戻し汁	大さじ2	

\*作り方\*

- ①鶏肉は★の調味料で下味をつけておく。
- ②①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③炒め油をフライパンに熱し、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ④アスパラガス、干し椎茸の順に炒める。
- ⑤揚げた鶏肉を入れ、戻し汁と調味料を合わせて溶き入れ、絡める。

給食では、23日(月)にです。お楽しみに。



ピックアップした献立の紹介や給食の写真を学校のホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。