

5月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】
東調理場
みんなのくるりんキッチン
☎ 042-527-2160

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、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを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、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



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。



おうちでつくろう！給食レシピ



このコーナーでは、毎月給食を提供する料理のレシピを紹介していきます。魚料理、豆を使用した料理、海藻・野菜を使用した料理の中でご家庭でも作りやすいレシピをご紹介します。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。

材料（4人分 8個）

たまねぎ 1/4個
にんじん 1/8個
しょうが 少々
サラダ油 小さじ1/2
押し豆腐 1/2丁（150g程度）
おから 40g
鶏ひき肉 60g
★塩 ひとつまみ
★こしょう 少々
★しょうゆ 小さじ1
★砂糖 小さじ1/3
★片栗粉 大さじ1
揚げ油 適量
ケチャップ （お好みで）

5月21日のメニュー <豆腐ナゲット>

作り方

- ① たまねぎ・にんじん・しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、たまねぎ・にんじん・しょうがを炒める。火が通ってきたら、火を止める。
- ③ 押し豆腐・おから・鶏ひき肉・②・★の調味料を混ぜ合わせてよく練る。
- ④ 油を180℃くらいに熱しておく。③を8等分し、火の通りやすい5cm程の好きな形に成型して、油で揚げる。
- ⑤ きつね色に揚げたら、出来上がり。お好みでケチャップをそえる。



Let's try to use English! の答え キムチ→kimuchi キャベツ→cabbage 新たまねぎ→seasonal onion
たくあん→pickled radish

立川市ホームページ内で

東調理場 小学校給食の献立



と検索！

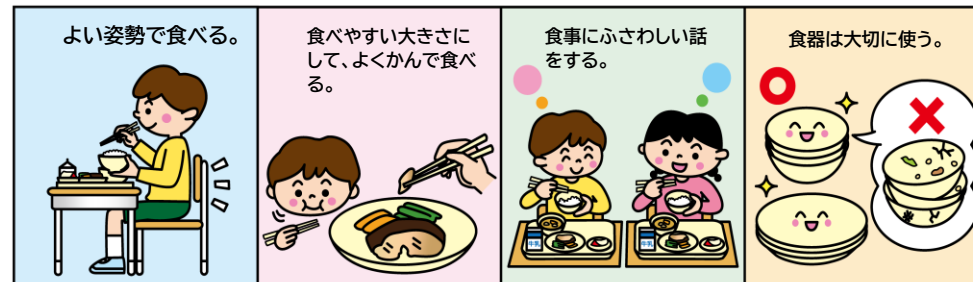


こちらのQRコードからもホームページがご覧いただけます。

食事のマナーを身に付けよう



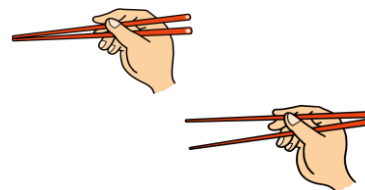
食事をするときは、以下のことに気をつけましょう。



出典：学校給食 2025年3月号（全国学校給食協会）

はしは、正しく持ちましょう。

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上を持つ。
- 上のはしは中指と人差し指でえんぴつのように持つ。このはしだけを動かす。
- 下のはしは親指の根元と薬指の横はらで支え、動かさない。



としきゅうしょく
今年度も図書は中央図書館
児童青少年サービス係に推薦
薦してもらっています。

『ぼくらはうまいもんフライヤーズ』
岡田よしとか 作 ブロンズ新社

「やきゅうやれへんか？」と空き地で声をかけたのは、エビフライとアジフライ。となりまちの野球チームと試合をするため、メンバーあつめをはじめます。フライドポテトやコロック、たいやきやたこやきまで、続々とやってきました。さあ、フライな監督のもと、猛特訓開始！

引用：ブロンズ新社



出典：食育フォーラム 2025年2月号（健学社）