

5月 給食だより

【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
西調理場
☎ 042-529-3511

新緑が風に揺れる爽やかな季節となりました。新しい環境にも慣れてくるころですが、疲れが出てくるころでもあります。心や体をリラックスさせて休養を心がけましょう。また、気温が高くなる日もあります。体が暑さに慣れていないため、こまめな水分補給をしましょう。1日を元気に過ごすために、しっかりと朝ごはんを食べることも大切です。

食事のマナーを身に付けよう

食事のあいさつをしよう



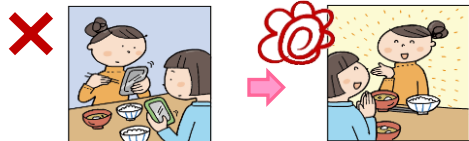
「いただきます」
食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

「ごちそうさま」
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

身近なおとなが見本に

食事のマナーを身に付けることは、楽しく食べるために大切です。また、子どもはおとなの姿をよく見えています。おとなも日頃の食事のマナーを振り返ってみましょう。

スマホを見ながら食べるのはやめよう



食事は単に食べるだけでなく、料理の見た目や香り、会話なども楽しむ時間です。スマホに夢中だと一緒に食べる人と楽しむことができなくなります。食事に関係ないものは、テーブルの上に置かないようにしましょう。

参考：家庭とつながる！新食育ブック

よい姿勢を心がけよう

- ・いすに深く座る
- ・背もたれによりかからない
- ・机と体はこぶし1つ分あける
- ・両足を床につける

●こんな姿勢にならないように注意しましょう



背もたれに寄りかかっている

ひじをついている

横向きに座っている

めげせ！給食マスター！ ～栄養士から子どもたちへ～

みんなのくるりんキッチンには、毎日たくさんの野菜が届きます。平均して、毎日800～1000キログラムくらいになります。届いた野菜は、洗ってから切って料理に使います。

新鮮なものが届いたかどうか、注文した量がまちがいないかを確認します。

給食の野菜



野菜は3回以上洗うのが学校給食のルールです。虫や泥が入らないようによく見ながらきれいに洗います。

包丁で切ると量が多くて時間が足りません。そのため、野菜を切るための機械があります。料理によっては、包丁で切ることもあります。

給食では、いろいろな野菜を献立に取り入れています。季節の野菜も積極的に使います。「どんな味がするかな？」「どんな食感かな？」と、一口食べてみてもらえたらうれしいです。料理によって味わいが違うのがわかりますよ。

給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。

立川市ホームページ内で

西調理場 小学校給食の献立



と検索！

注目！ベジタブル

～野菜をぱくぱく食べよう ベジぱくDAY～

毎月、注目してもらいたい「旬の野菜」を紹介しています。1か月の献立の中で、特に意識してもらいたい日を「ベジぱくDAY」として献立表にベジぱくスタンプでお知らせしています。献立表で、このマークをさがしてね！



ごぼう

ごぼうは、1000年以上前に薬草として中国から伝わりました。ごぼうを野菜として食べるのは日本と朝鮮半島、台湾、中国東北部の一部だけで、欧米では薬用（ハーブ）として使われている程度でした。ごぼうは、食物繊維が多く含まれています。しっかり噛んで食べましょう。

引用：食育早わかり図鑑（群羊社）

としょきゅうしよく

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してもらっています。

「ぎょうざつくだの」より “手作りジャンボぎょうざ” が登場します！

作：きむらよしお
出版社：福音館書店

お母さんの留守友達を呼んで、ウナちゃんはぎょうざ作りで大奮闘。ぎょうざの皮を200個作って、白菜、ニンニクをジョキジョキきって…。子どもたちの活力あふれる型破りの絵本です。

参考：福音館書店

You Tube

給食が届くまでの動画を公開中！

立川市の学校給食が、子どもたちのもとへと届けられるまでの流れ（農業者による野菜収穫、共同調理場への納品、調理工程、学校への配送、教室での配膳まで）を動画で紹介しています。

多くの人の思いとこだわりが込められた給食づくりの舞台裏を通して、子どもたちに“おいしい”と“安心”を届ける取り組みをぜひご覧ください。



給食試食会のお知らせ

学校給食に対する理解を深めていただくため、試食会を開催いたします。希望する方は試食後、西調理場2階の見学通路から施設見学することも可能です。ぜひご参加ください！

開催日時：令和8年6月15日（月） 11時30分～13時
（希望者は終了後施設見学 13時30分まで）

開催場所：立川市学校給食西共同調理場（立川市泉町1156-14）
試食する給食：西調理場小学校 Bブロック 費用は、334円です。
対象者：立川市立小・中学校（全校）保護者の皆さま 定員40名
定員超過時は、抽選とさせていただきます。

申し込み方法：右下の申し込みフォーム、または、電話（529-3511）での受付
（5月11日（月）8：30～5月22日（金）17：00）
参加の可否は、5月28日（木）までにお知らせします。

問い合わせ：学校給食課 西調理場係
電話 042-529-3511

案内チラシ▶



◀申し込みフォーム



※共同調理場で開催する給食試食会は、令和8年度3学期にも実施予定です。（施設見学は行いません）