

# 5月 給食だより

令和4年4月27日  
調布市立北ノ台小学校  
校長 野口 直也  
栄養士 永野 千早

新年度が始まって、早くも1か月。吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!

早寝・早起きを心がける

朝・昼・夕の3食をしっかりと食べる

日中は元気に体を動かす

## 5月のこんだてより

### 26日(木) 秋田県の料理「だまこ汁」

秋田県には「きりたんぼ」などのお米を使った食べ物がたくさんあります。「だまこ」というのもそのひとつ。ごはんを軽くつぶして丸め、おだんごにしたものです。秋田では、鍋に入れて食べることが多いようですが、この日の給食では汁物にアレンジします。だしがよくしみた「だまこ」はおいしいですよ!

### 27日(金) スポーツフェスティバル応援献立

28日はスポーツフェスティバルです。1年生から6年生、そして先生たちも一丸となり、この日に向けて練習を頑張ってきましたね。本番前日の27日は、みんながんばれ!という給食室からの気持ちを込めて、応援献立を作ります。まずは、絶対に「勝つぞ!」と気合を入れたカツカレー!さらに、しゅわっとさわやかなサイダーポンチを食べれば、元気100倍です!

水分補給も忘れずに!



## 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものがありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富で、価格も安いという良さがあります。主な旬の野菜とその特徴を、季節ごとに見てみましょう。

春の野菜は、苦味があるものが多いよ。

アスパラガス そら豆 たけのこ 清見 菜の花 アサリ いちご

夏の野菜はみずみずしく、体を冷やす効果があるものも!

もも とうもろこし すいか えだまめ枝豆 アジ なす トマト きゅうり

秋の野菜は水分が少なく、冬まで保存できる根菜が多めだよ。

れんこん りんご だいこん 大根 きのこ 秋 さんま かき 柿 ぶどう さといも

冬は凍らないように糖度が高くなるので、甘味を感じやすいよ。

ほうれん草 ねぎ みかん ゆず ねぎ フリ はくさい

### ＜給食費の振替について＞

給食費の初回振替日および振替額は以下のとおりです。初回は2か月分(4・5月分)の振替となりますので、未納となりませんよう、残高の御確認をお願いします。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
振替日	6/6(月)					
振替額	8,900円		9,300円		9,700円	