



きゅうしょくだより

令和6年5月号
調布市立若葉小学校
校長 内藤みゆき

新学期が始まり1ヶ月がたちます。新しい環境で、日々の疲れがたまっている人もいるのではないのでしょうか。5月にはわかばスポーツ大会があります。5月も暑い日が予想されます。水分補給と規則正しい生活で体調をくずさないようにしましょう。

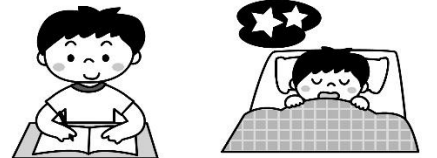
☆規則正しい生活って？

○早寝、早起きを心掛けましょう

「早起きは三文の得」ということわざもあります。

休みの日も、寝坊しないようにしましょう。

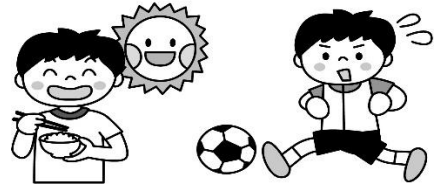
次の日も早起きをするためには、夜更かしをさけましょう。



○朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは、脳や体の「スイッチ」を押してくれます。

体温が上がり、脳が目覚め、体の動きも良くなります。



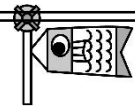
○適度な運動をしましょう

太陽の光を浴びて、元気に体を動かしましょう。

【5月の献立より】

2日(木) 端午の節句メニュー

→5日の端午の節句にちなみ、中華おこわを作ります。中華おこわには、豚肉やたけのこ、人参などの具が入ります。

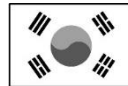


17日(金) わかばスポーツ大会応援メニュー

→18日のわかばスポーツ大会の健闘を祈って、「カツカレーライス」にしました。



23日(木) 【世界の料理】～韓国(かんこく)～



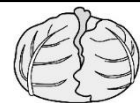
→飛行機に乗れば、2・3時間で到着できるお隣の国、韓国の料理です。最近では韓国料理の食材が日本でも手に入りやすくなってきています。プルコギの「プル」は「火」、「コギ」は「肉」のことです。肉をタレに漬け、野菜と一緒に炒め煮にします。わかめのような海そうを食べる国は、世界でみると少ないです。韓国は、誕生日にわかめスープを食べる習慣があります。

29日(水) 郷土料理 ～青森県～



→「十和田(とわだ)バラ焼き」はたくさんの玉ねぎと牛肉を鉄板で焼く料理です。味付けにリンゴやはちみつを使います。給食では豚肉でつくります。青森県は本州最北端の県で、りんご、にんにく、ごぼう、ほたてなどが名産品です。

今月の地場野菜： キャベツ



地域で採れたものを、その地域で消費することを、「地産地消」といいます。

- ① 運ぶために使うガソリンなどが少ないため、環境にやさしい。
- ② 旬のものを新鮮なうちに食べられるので、おいしい。
- ③ 自分の住んでいる地域を知るきっかけになる。

などの理由から、給食では地産地消に取り組んでいます。