



新緑がまぶしい、さわやかな季節になりました。新年度が始まって1か月がたち、新しい環境にも少しずつ慣れてきたころだと思います。給食の準備や片づけも、クラスで協力して上手にできるようになってきました。

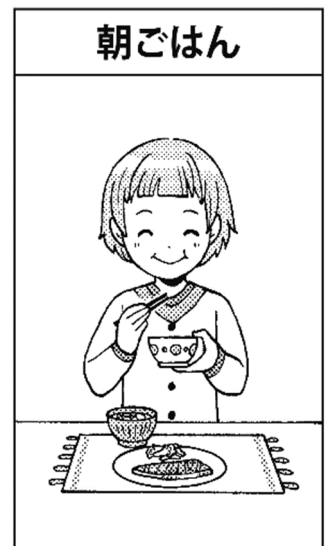
いよいよゴールデンウィークがスタートします。お休みが続くと生活リズムが乱れてしまうことがあります。「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気な毎日を送りましょう。

## 体内時計を整える 朝の光と朝ごはん

ゴールデンウィーク明け、生活リズムを取り戻すためにも、朝の光を浴びること、朝ごはんを食べて登校することが、とても大切です。

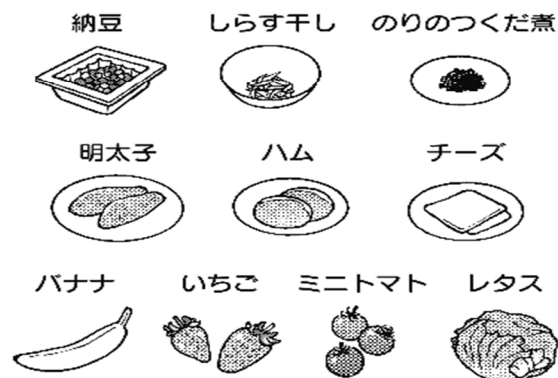
朝、光が目が届くことで、脳にある時計遺伝子が修正されます。そして、朝ごはんを食べることで、体全体が目覚め、元気に活動することができるようになります。

体内時計を整えて、規則正しい生活をするために、「朝の光」と「朝ごはん」をぜひ実行してみましょう！



### 朝ごはんを手軽に 食べられる食品

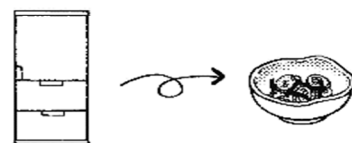
加熱せずに食べられるものや、包丁を使わず調理できるものがおすすめです。



### 朝ごはんの準備の 時間短縮ポイント

残り物を活用したり、加工食品等を活用したりすると、時間短縮ができます。

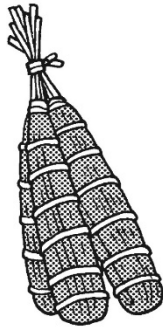
★前日の残り物を活用



★加工食品や冷凍食品の活用

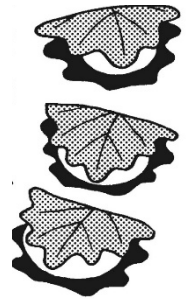


# 5月5日は端午の節句です

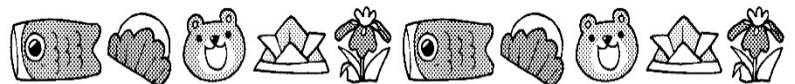


端午の節句は、奈良時代から始まったと言われる行事です。江戸時代になると、武家社会の中で現在に近い形で行われるようになりました。

男の子の健やかな成長を願って行われる端午の節句は、鯉のぼりを揚げて、兜や武者人形を飾り、ちまきやかしわもちを食べる習わしがあります。



## 5月の献立から



### 5月7日（金） 抹茶ババロア

新茶の季節になりました。それにちなんで、抹茶を使ったデザートを作ります。牛乳と生クリームをたっぷり使ってクリーミーに仕上げます。

### 5月18日（水） 豆入りごぼうチップス

ごぼうがおいしい時期です。薄く切ったごぼうと大豆に、でんぷん（片栗粉）をつけて歯ごたえ良く揚げます。仕上げに塩をまぶします。

### 5月20日（木） 魚のバーベキューソース

メルルーサという白身魚を揚げて、給食室手作りのバーベキューソースをかけていただきます。バーベキューソースには、にんにく、しょうが、りんご、たまねぎを加えて風味を出します。

### 5月27日（木） 豆あじの南蛮漬け

あじは、春から夏にかけて旬を迎える魚です。小さなあじを骨までやわらかくなるように揚げ、しょうゆ、砂糖、酢、ねぎで作ったタレをかけていただきます。



<5月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	鹿児島県	こまつな	練馬区	あまなつ	熊本県
しょうが	高知県	ねぎ	千葉県	さつまいも	茨城県	なつみ	愛媛県
にんじん	徳島県	もやし	栃木県	さといも	愛媛県	でこぼん	熊本県
たまねぎ	北海道 佐賀県	きゅうり	群馬県	セロリ	静岡県	米	青森県
はくさい	茨城県	ピーマン	茨城県	キャベツ	練馬区	鶏卵	栃木県
ごぼう	青森県	そらまめ	千葉県	さやいんげん	千葉県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 青森県
にら	群馬県	はくさい	茨城県	だいこん	千葉県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 岩手県
トマト	千葉県	アスパラガス	栃木県	りんご	青森県	牛乳	千葉県 岩手県 青森県 宮城県 秋田県 北海道

### ☆ 給食費納入のお願い ☆

今月の引き落とし日は、**5月6日（木）**です。残高のご確認をお願いいたします。