

# 5月給食だより

平成28年度 北町小学校  
 校長 石井 友行  
 栄養士 山本 わかな

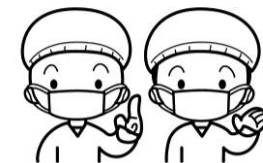
新学期が始まり1カ月、新しい環境の中でたまった疲れが、そろそろ出てくるころです。連休明けに体調を崩したりする人もいるかもしれません。そうならないためにも、連休中も夜ふかしや朝寝坊をせず、早寝・早起き・朝ごはんをしっかり守り、規則正しい生活をしましょう。

今月は5月28日(土)の運動会に向けての練習が始まります。しっかり朝ごはんを食べてから学校に登校させるようにしましょう。

運動会当日のお弁当は、気温の上がる季節ですので食中毒に十分注意したお弁当づくりをお願いいたします。



## 1年生の配膳の様子



給食の配膳は、当番さんが白衣と帽子とマスクをしっかりと身につけて行っています。当番さん以外は手を洗ったら席に座って待ちます。各クラスとも給食の配膳がだいぶ上手になってきました。「給食おいしい」「また作って」など、うれしくなるような言葉をいっぱいかけてくれます。でも、なかには苦手な食べ物になかなか箸がつけられない子も。そんな子には、「一口でも食べられるように頑張ろうね」と声をかけています。子どもたちのすこやかなからだ作りをめざして取り組んでいます。

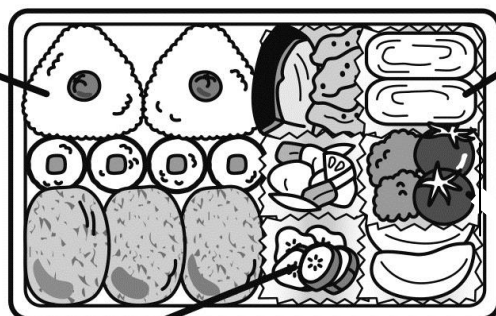


## 運動会・遠足の時の お弁当作りの注意点

**ご飯**

梅干しを入れたり、酢飯にするといたみにくい。

- ★おかずごとに仕切りを入れる。
- ★冷ましてから弁当箱に詰める。



**肉・魚・卵**

当日、よく火を通す。肉や魚には、しょうがじょうゆなどの下味をつけるとよい。

**生野菜**

酢漬けなどにする。(生野菜は菌が増えやすい)

## 5月の 献立から

**2日(月)八十八夜献立** 5月2日は八十八夜です。八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、この時期に新茶の収穫が行われます。給食では抹茶を使った抹茶豆乳プリンを出します。

**6日(金)端午の節句お祝い献立** 給食室で一つ一つ丁寧に具入りのもち米を竹の皮に包み、蒸し、中華ちまきを作ります。

**12日(木)かつおの磯風味** 今が旬の鰹にでんぷんをつけて揚げ、甘辛のタレをからめ青のりをまぶします。

**31日(火)ふじご飯** 黒豆と梅干しを米と一緒に炊くことで、きれいな薄紫色のご飯が炊きあがります。5月頃に藤の花が咲くことからこの名前がつけました。



## 5月 児童1日1回当たり平均摂取栄養量 (中学年3・4年生)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						Aμg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	Cmg	
北町小平均	604	24.9	27.3	352	2.5	256	0.42	0.53	29	4.6
学校給食摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。4・5月分の引き落とし日は5月6日(金)です。