5月給食だより

平成３１年４月２６日
練馬区立田柄小学校
栄養士　南　由紀子

１年の中でも過ごしやすい気候の５月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。

朝ごはんを食べて
体を目覚めさせましょう

～１日のスタートは朝ごはんから～

＊今月の給食から＊

２２日　かつおのみそがらめ

季節の魚「かつお」を使った料理です。唐揚げにしたかつおに、みそやケチャップで作ったたれをかけて提供します。

２９日　ふりかけ茶

５月は新茶の季節です。茶葉を香ばしく煎り、しらす・ごま・青のり・かつお節と一緒にふりかけにします。

３０日　とびうおのつみれ汁

八丈島から届けていただく、とびうおのミンチをつみれ汁にします。

３１日　アスパラのクリーム煮

旬の野菜、アスパラガスをマカロニや野菜と一緒にクリーム煮にします。緑と白のコントラストも楽しめます。

４月分の主な食材産地

《野菜》人参･･･徳島・静岡　大根･･･千葉　玉葱･･･北海道　ねぎ･･･千葉
じゃがいも･･･鹿児島　小松菜･･･東京　きゃべつ･･･愛知
《精肉》とり肉･･･岩手・山梨　ぶた肉･･･青森
《魚介類》ししゃも･･･アイスランド　さわら･･･韓国　さば･･･長崎
《お米》　新潟県産ブレンド米　　青森県産まっしぐら

給食費の口座引き落としが始まります

今年度第１回目の引き落とし日は５月１５日（水）です。金額は学年により異なりますので４月にお配りした「学校給食費について」のおたよりでご確認ください。

前日までにゆうちょ銀行の口座へのご入金をお願いいたします。