



令和6年度

# 5月給食だより

練馬区立光が丘秋の陽小学校  
校長 前多 紀子  
学校栄養士 山本 わかな



給食が始まって1か月が過ぎようとしています。新しいクラスで少し緊張した雰囲気でも給食時間も始まりましたが、どのクラスもよく食べています。とてもうれしいです。

1年生も一足遅れて、給食がスタートしました。担任の先生の指導のもと、給食準備を始め、クラス分の給食を当番が盛りつけます。さすがに、約30人分のごはん、スープを盛りつけるのは大変な様子ですが、一生懸命がんばっています。ぜひ、御家庭でも食事の準備をお手伝いのひとつに加えてください。給食では、御家庭で食べ慣れない料理や苦手な食材も出ます。いろいろな食材を体験することは、単に栄養を摂取するだけではなく、味覚の発達につながります。苦手なものでも何年か後に食べられるようになることもあるので、少しずつでもいいので食べられるように、御家庭でも声かけをお願いします。



☆5月の主な食材使用予定産地。

牛乳は、東京・群馬・山梨・岩手・青森・宮城・山形・北海道

産地	北海道	青森	群馬		茨城		千葉		栃木
食材名	たまねぎ	ごぼう にんにく	きゅうり ほうれん草	キャベツ	白菜 パセリ	チンゲン菜 ピーマン	小松菜 にんじん	さつまいも ねぎ	もやし
産地	練馬		埼玉	長野	静岡	愛媛	高知	長崎	鹿児島
食材名	キャベツ もみ菜	大根	小松菜	えのき 白菜	セロリー にんじん	なつみ 里芋	生姜	じゃが芋	そら豆 さやいんげん

## ★カラメルポテト（中学年4人分）★

### 【材料】

さつまいも（皮むき）200g 揚げ油 適量  
砂糖 16g（大さじ2弱） 水 12g（大さじ1弱）  
バター16g（大さじ1と1/3） アーモンド（ダイス）8g

### 【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき13mm幅くらいの拍子切りにする。
- ② 適量の油で①を揚げる。
- ③ 水とバターを鍋で溶かし、砂糖を加えてソースを作る。
- ④ ②のさつまいもに、③のソースとアーモンドを絡めて完成です。



## 5月の献立より

1日（水）『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。給食では抹茶ムースを出します。

2日（木）『端午の節句』にちなんで中華おこわを作ります。ちまきの具材で作ります。

14日（火）『そら豆のさやむき体験』で1年生がさやをむいたそら豆を給食で食べます。

31日（金）旬のかつおを揚げ、甘辛のタレとあえた『かつおのかりんと揚げ』を出します。



早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください！