

# 5月 給食たより

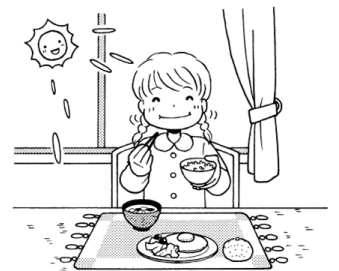


東村山市立富士見小学校  
校長 戸崎 晃  
栄養士 萬谷 智恵

わかばが目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり、1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

## 朝ごはんをしっかりと食べましょう！

朝からだるい、集中力が足りないという人はいませんか？朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、飲み込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べ、1日の生活リズムを整えましょう。



### 何を食えばいいのかな？



朝ごはんはバランスが大切。①～④をそろえましょう！



① 主食  
ごはん、パン、めん類など

② 主菜  
魚料理、肉料理、卵料理など

③ 副菜  
野菜、果物など

④ 汁物  
みそ汁、スープ、牛乳など

## 1年生の給食がスタートしました！

4月13日の献立は、「黒砂糖パン、ポテトグラタン、クリームコーンスープ、牛乳、はちみつレモンゼリー」でした。準備から片付けまで自分たちで行います。こぼさないようにと慎重に運んでいる姿がみられました。「量はこれくらいかな？」「牛乳はどうやって開けるのかな？」初めてのことばかりでドキドキした様子でしたが、「給食おいしかったよ」という声が聞けたのでよかったです。

これからどんどん好きな給食が増えていってもらえると嬉しいです。おいしい給食を作っていきますので楽しみにしててください。



4月の給食に使用した食材の産地を報告します。

項目	産地	項目	産地
青果類		青果類	
人参	徳島	清美オレンジ	愛媛
ほうれん草	埼玉	ジューシーフルーツ	愛媛
生姜	高知		
胡瓜	群馬		
玉ねぎ	北海道		
じゃがいも	北海道、鹿児島		
パセリ	茨城		
もやし	栃木		
キャベツ	愛知、神奈川		
にんにく	青森		
長ネギ	千葉		
小松菜	東村山市	肉類	
ピーマン	茨城	豚肉	埼玉
ごぼう	青森	鶏肉	宮崎、青森
セロリ	愛知	とりがら	山梨
コーン	タイ	ベーコン	千葉、群馬
さやいんげん	北海道	ウインナー	茨城
にら	茨城	魚類	
しめじ	長野	あじ	タイ、ベトナム
		たら	アメリカ
		鮭	北海道
		ししゃも	カナダ、ノルウェー
		オイルツナ	中西部太平洋
		いか	ペルー
		しらす干し	瀬戸内海
		ちりめんじゃこ	瀬戸内海
牛乳	群馬		
卵	千葉		
米	新潟県柏崎市		