



5月給食たより

令和3年5月
墨田区立小梅小学校
校長 荒井 令子
栄養職員 伊藤 知子

5月は1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中の日差しが強く汗ばむほどの日もあります。新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠を十分に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。長い連休中、生活リズムを崩さないように御配慮ください。

◎ 朝ごはんを食べて脳に栄養を！ ◎

朝食はエネルギーや栄養素を補給するほか、体温を上げ、眠っていた体を起こす「目覚まし時計」の働きをしています。

また、朝食を食べる習慣がない御家庭は、まず何か1品でも食べることから始めてみましょう。食べる習慣がある御家庭は、主食・主菜・副菜の栄養バランスについても気にかけてみてください。

給食レシピ

♡ 豆乳きなこトースト ♡



材料

トースト 2枚 きな粉 小さじ2 砂糖 小さじ2
豆乳 小さじ1強 バター 小さじ2強

作り方

- ① きな粉と砂糖を合わせ豆乳を少しずつ入れ混ぜる。
- ② ①を加熱してバターを混ぜ合わせる。
- ③ ②をパンに塗り、オーブントースターで焼く。



たんご 端午の節句



古代中国の厄よけの行事と、日本の田植え前の厄をはらう女性のお祭りが結び付いたものとされています。江戸時代になると、男の子の成長を祝う行事となりました。こいのぼりを立てて武者人形を飾ったり、ちまきや柏もちを食べたり、菖蒲湯に入ったりします。

5月7日には、ひとつずつ給食室で丁寧に包んだ「中華ちまき」を提供します。



世界の料理「サモア」

サモアは南太平洋に位置する、美しいビーチのある島国です。国の大きさは鳥取県より少し小さいです。

5月26日の給食ではアーモンドスライスをまぶしたサモア風カレー「カレモア」と、春雨炒め風の「チョプスイ」を提供します。そしてデザートはチョコレートゼリーです。お楽しみに！

1年生の給食スタート！



◆◇ 給食費納入のお願い ◇◇

東京東信用金庫の口座から毎月5日に引き落としされます。5月の引き落とし日は、祝日の関係で5月6日です。また、5月は4月分と合わせて2か月分の引き落としになります。未納になりますと給食運営に支障を来しますので、早めの残高確認をお願いします。なお、就学援助を申請された方も、認定されるまでは入金をお願いします。