



# 給食だより



No.2

かわさきしりつたかつしょうがっこう  
川崎市立高津小学校れいわ ねん がつ にち きん  
令和5年4月26日(金)

## 12日より給食が始まりました

給食が始まり3週間が経ち、1年生も少しずつ給食に慣れてきたようです。給食の準備・片付けの時間に6年生が教室に教えに来てれています。そのため、牛乳パックをたたむなどの片付けが自分で上手にできるようになってきました。

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、バランスのよい食事をとって、元気な心と体をつくりましょう。

また、日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもありますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

## がつ きゅうしよく 5月の給食

季節の食品「キャベツ 新じゃが芋 たけのこ にら にんにく かつお  
あじ しらす わかめ」

旬である季節の食品は味が濃く、香りやうまみが豊富で栄養価が高いといわれています。

また、鮮度がよく、価格も安くなるため、毎日の食事に取り入れやすくなります。

給食ではできるだけ多く旬の食材を取り入れ、献立を考えています。旬の食材を味わって食べてください。

行事食 「こどもの日」

1日(水): たけのこごはん(ごはん) 牛乳 かつおのたつた揚げ みそ汁 かしわもち

新献立 21日(火): 「豚肉と野菜のしょうが炒め」

しょうがと炒めた豚肉に季節の食品のキャベツと、たまねぎ、にんじん、小松菜を入れ、しょうゆとみりんで味付けをします。



初日の給食は、「麦ごはん、牛乳、ポークカレー、きゅうりの中華づけ」でした。

給食のカレーは油と小麦粉を丁寧に炒め、ブラウンルーを作っています。カレーの風味を出すためカレー粉の半量は、ルーに入れてあります。また、うまみを出すためにたまねぎの半量をあめ色になるまで炒めています。

約1か月ぶりの給食でしたが、みなさんよく食べており、とても残量の少ない日でした。