

給食だより

給食がはじまり、約1か月が経ちました。子どもたちも新しい生活に慣れてきて、毎日給食を楽しみに過ごしている姿が見られます。しかし、季節の変わり目は、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて生活リズムを整えましょう。

5月の給食

● 季節の食品

キャベツ なら 新じゃが芋 たけのこ にんにく かつお あじ しらす わかめ

● 行事食「こどもの日」(2日)

たけのこごはん 牛乳 かつおのたつた揚げ みそしる かしわもち

こどもの日は「端午の節句」ともいわれ、子どもたちが健康に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。こどもの日には子どもの健康を願って、「かしわもち」や「ちまき」を食べますが、給食では「かしわもち」が登場します。「かしわもち」に使われる柏の木の葉は新芽が出るまで葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いがこめられているそうです。また、たけのこごはんには旬のたけのこをたっぷり使用しました。

● 新献立「豚肉と野菜のしょうが炒め」(10日)

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、小松菜を入れてしょうゆとみりんで味つけします。

食事に気をつけて全力で運動会をがんばろう

もうすぐ運動会ですね。スポーツで実力を出し切るためには練習が大切ですが、規則正しい生活をして1日3食しっかりと食べることも大切です。体調をととのえて、運動会に向けて頑張りましょう。

運動会に向けた食事のポイント

1日3食 バランスよく

運動をしてもしてなくても、1日3食、主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事をとりましょう。給食は毎日バランスの取れたメニューです。残さず食べられるとよいですね。

前日は炭水化物をしっかりと

「炭水化物」はエネルギーのもとになる栄養素で、ごはんやパン、麺類などに多く含まれます。前日は炭水化物をしっかりととり、本番に備えましょう。

当日は朝ごはんを必ず!

朝ごはんは毎日しっかりととることが大切ですが、特に運動会当日は普段より体力を使うため必ず食べるようにしましょう。エネルギー源となる炭水化物を中心にとることが望ましいです。

給食がはじまり、1か月がたちました！！

今年度いちばんはじめの給食は、ポークカレーでした。カレーは子どもたちに人気のある献立で、おいしそうに食べている様子が見られました。



4月12日のこんだて
麦ごはん
牛乳
ポークカレー
きゅうりの中華づけ



片平小のカレーは、1日で約140L つくります。たくさんの具材をじっくり煮込んだカレーは、うまみがたくさんでておいしくなります。



670人分のきゅうりの中華づけには、24kgのきゅうりが使われています。カレーとの相性もばっちりでした。

1年生は、はじめての給食です。給食がはじまる前日には、給食の準備や片付けの仕方、ルールを確認しました。また、給食室では、調理に使う道具の紹介や作るときのポイントのお話がありました。次の日の給食に向けて、給食を楽しみにする気持ちが高まっている様子が見られました。



給食に使う道具を調理員さんが紹介している様子です。



片平小の給食を作っている調理員さんの紹介もありました。

給食費のお知らせ

給食費は各ご家庭でご指定の口座から徴収いたします。4、5月分の納期限は7月1日となっております。よろしくお願いいたします。