

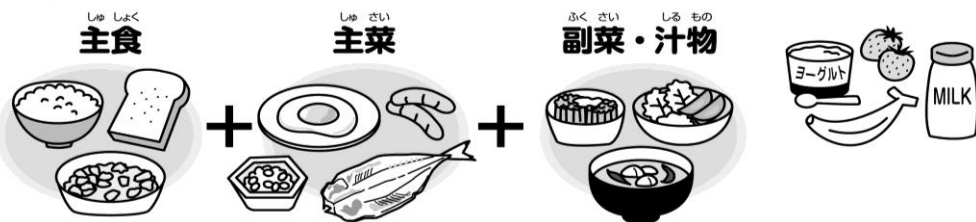
5月 給食たより

さいたま市立浦和大里小学校 給食室

新緑が美しいさわやかな季節になりました。新学期が始まり早くも1ヶ月が経ちました。新しい学年やクラスには、もうなれましたか？給食室でも新しい調理員さんを迎え、順調に調理作業が進んでいます。また、みなさんが毎日給食をしっかりと食べてくれるように、試行錯誤をしています。

5月は季節の変わり目、環境の変化で疲れが出てくる頃です。早寝・早起き、バランスのよい食事を心がけ、健康な心と体をつくりましょう。

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



朝ごはんの効果

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきりでる
- ★体内リズムが整う
- ★生活習慣病予防につながる



5月の給食紹介

- ★2日(火) **かしわ餅**：5日の端午の節句にちなんでかしわ餅をだします。子どもの健やかな成長と幸せを願う日です
- ★19日(金) **キャベツのペペロンチーノ**：新キャベツをたっぷり使い、にんにくのきいたスパゲティです。
- ★25日(木) **あさりと大根の炊き込みご飯**：あさりと大根の旨みを十分に引き出した炊き込みご飯です
- ★26日(金) **カツカレー**：運動会前日にボリューム満点のカツカレーでスタミナをつけて、当日力を出し切りましょう。

給食では他にも旬の食材をたくさん使用しています。

●1年生の給食がはじまりました●

- ★きちんと身支度を整えて、担任の先生と一緒にワゴンを取りに来ます。調理員さんに真剣な表情で「いただきます」の挨拶もしっかり言えました！
- ★おしゃべりせずに、配膳している姿が印象的でした。
- ★給食中は、もくもくと食べていて、「おいしい！」と笑顔で満ちあふれています。

きちんと身支度を整えて、担任の先生と一緒にワゴンを取りに来ます。真剣な表情で「いただきます」の挨拶もしっかり言えました