

# 給食センターだより

令和6年5月発行  
武蔵村山市立学校給食センター  
042-560-2597

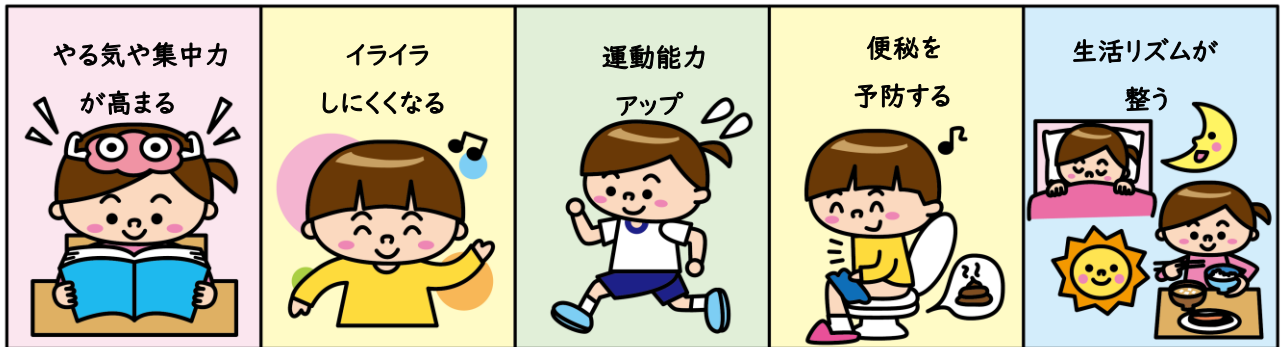


市公式キャラクター  
「Mジロ」

## 5月の給食目標 朝ごはんをしっかりと食べよう

新学期が始まって1か月が経ちました。ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時季です。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べる生活を送れるようにご協力をお願いします。

## 朝ごはんの効果



朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きたときはエネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始め、朝の排便を促します。

朝ごはんにおススメ!  
4月の給食レシピ

## きなこトースト

### 材料(トースト1枚分)

食パン …… 1枚  
バター …… 大さじ1  
きなこ …… 大さじ1と1/2  
砂糖 …… 大さじ1

### 作りかた

1. バターはやわらかくしておき、きなこ・砂糖と合わせて練る。
2. 食パンに1をぬり、色がつくまで焼く。

給食センター  
の様子



へらでぬっていきます



こんがり焼けました

## 今月の献立紹介

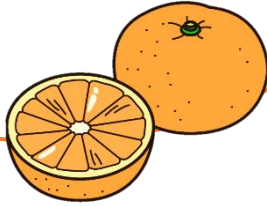


### 初カツオの甘辛揚げ

カツオの旬は1年に2回。春のカツオは「初カツオ」「のぼりカツオ」と言われ、初物を楽しみます。今回は油で揚げて、甘辛いタレに絡めます。

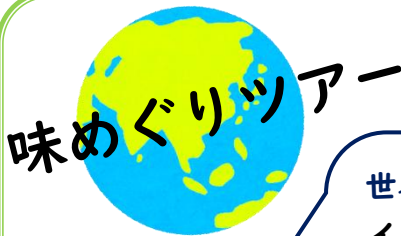
### オレンジ食べ比べ

かんきつ類の果物がおいしい季節です。5月は3種類のオレンジ(ニューサマーオレンジ・ネーブルオレンジ・清見オレンジ)が登場します。



### グリーンシチュー

旬の時期しか食べられない生のグリーンピースをミキサーにかけて、鮮やかな緑色のシチューにします。



今年の夏にパリオリンピック・パラリンピックが開催されます。そこで今年度は月に1回、世界の料理と日本の料理を出します。



**世界味めぐりツアー** 今月は2012年ロンドンオリンピック開催国イギリスの料理です。イギリスは「紅茶の国」ともいわれ、サンドイッチやスコーンを食べながら紅茶を飲む「アフタヌーンティー」が有名です。また、海に囲まれているため、新鮮な魚介類がたくさんとれ、「フィッシュ&チップス」などの伝統的なイギリス料理があります。「スコッチブロス」は麦や豆が入ったスープです。

**日本味めぐりツアー** 今月は6年生が移動教室で訪れる栃木県の料理です。栃木県はかんぴょう(ゆうがおの果肉の皮を細長く切って乾燥させたもの)が特産品です。また、冬の栃木県は空っ風が吹き、晴れた日が多いことから、切り干し大根がよく作られていました。

給食で旅をしよう!



## 給食情報

### お知らせ

4月より、武蔵村山市立学校全校で牛乳のストローの使用がなくなりました。牛乳製造会社からのプラスチックごみ削減への協力依頼となります。

お知らせが遅くなり、たいへん申し訳ございません。

[武蔵村山市ホームページ\(ここをクリック\)](#)で

今月の献立表を公開しています。

右のQRコードからもアクセスできます。



[クックパッド\(ここをクリック\)](#)で給食レシピを

公開しています。

右のQRコードからもアクセスできます。

