

# 給食だより

令和6年 5月 さいたま市立上落合小学校

さわやかな風が吹き、新緑の季節となりました。新年度が始まり、1か月が過ぎようとしています。お子様もだんだんと新しい生活に慣れてきたのではないのでしょうか。今月は旬の野菜や果物、魚がたくさん登場します。旬の食べ物は、値段が安いだけでなく、美味しく栄養価が高くなっています。また、旬のものを食べることで日本の四季を感じることができます。学校給食を通して、日本の四季を楽しく味わってみたいと思います。

## 【5月に登場する春が旬の食材を使った料理】

- 7日 (火) アスパラガスのクリーム煮、春キャベツのコールスロー
- 8日 (水) グリーンピースごはん
- 10日 (金) ごぼう入りドライカレー、そらまめ
- 14日 (火) 深川めし (あさり、東京都の郷土料理)
- 16日 (木) かつおの新玉ねぎソースかけ
- 21日 (火) わかたけに (たけのこ)
- 24日 (金) 新じゃがのそばろ煮、春キャベツの浅漬け
- 28日 (火) チキンチキンごぼう (山口県の郷土料理)



★集まれ！  
旬の食べ物★

旬の食べ物、見て、香りで、味わって、  
季節をいっぱい感じましょう！



## ★給食室が新しくなりました★

昨年度の2・3学期にかけて給食室のリフレッシュ工事が行われました。今年度4月からはリニューアルした給食室で給食を作っています。機械も全て新しくなりました。より充実した給食を提供できるよう、栄養教諭・調理員みんなで力を合わせて取り組んでいきます。

給食室の新しい機械  
を紹介します！



真空冷却器

真空状態にして和え物等に  
使う茹で野菜を素早く冷ます機械。



スチームコンベクション

一台で焼く・蒸すができる機械。  
4月はハンバーグを焼きました！

## せい かつ 生活リズムを見直そう



新緑が目に見え、さわやかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月が経ちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましよう。