

# 5月 給食だより

令和6年5月  
 つくばみらい市立学校給食センター  
 住所：つくばみらい市中原11  
 TEL:0297-52-2338  
 FAX:0297-52-2036

新年度が始まり、1か月がたとうとしています。毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。朝ごはんを食べて、午前中からしっかりと活動ができるよう、ご家族みなさんで『早寝 早起き 朝ごはん』の習慣をつけましょう。

## 元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

### 朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

### 栄養バランスも意識しましょう

<p><b>主食</b></p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p><b>+ 汁物</b></p> <p>野菜の みそ汁 野菜 スープ</p>	<p><b>+ おかず(主菜)</b></p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p><b>+ 果物</b></p>
			<p><b>+ 牛乳・乳製品</b></p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！





## タンドリーチキン

Aブロック23日 Bブロック24日

### 《材料》 4人分

鶏もも肉切り身	40g×4枚
ヨーグルト(無糖)	大さじ1・1/3
玉ねぎ(すりおろし)	大さじ1
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
カレー粉	少々
しょうゆ	小さじ1/2
食塩	小さじ1/3
こしょう	少々
酒	小さじ1/2
油	適宜

### 《作り方》

- ① 鶏肉にAに漬け込み、下味をつける。
- ② フライパンに油を熱し、①を焼く。

※ 給食センターでは、オーブンで焼いています。目安：220℃ 20分程度



こちらのレシピはクックパッドに掲載予定です。  
ぜひ、ご覧ください。(6月中旬掲載予定)



### 【小中学生の給食費について】

今年度最初の引き落としは、7月1日(月)です。※4月分引き落とし日の2~3日前までに銀行口座の残高をご確認いただき、未納のないよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

### 【献立予定表について】

市ホームページ等でご確認ください。