

5月 給食だより

令和7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

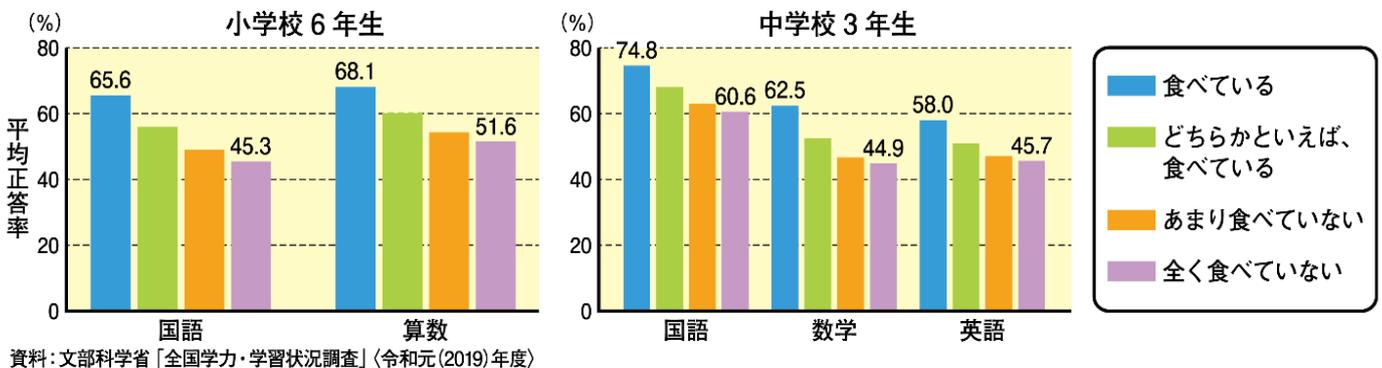
新年度が始まり、1か月がたとうとしています。毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。朝ごはんを食べて、午前中からしっかりと活動ができるよう、ご家族みなさんで『早寝 早起き 朝ごはん』の習慣をつけましょう。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

やる気や集中力が高まる 	イライラしにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが整う
------------------------	-----------------------	--------------------	--------------------	---------------------

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



朝ごはん作りを簡単に! おすすめの常備食材

主食 <p>ご飯 食パン バターロール シリアル うどん</p>	主菜 <p>卵 ウィンナー 納豆 ちりめんじゃこ 豆腐 ちくわ ハム</p>	副菜 <p>コーン缶 トマト きゅうり 乾燥わかめ キャベツ レタス</p>	果物 <p>みかん いちご バナナ</p>
牛乳・乳製品 <p>チーズ 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!





ツナとわかめのサラダ

Aブロック1日 Bブロック2日

《材料》4人分

まぐろ油漬(缶詰等)	60g	
わかめ(乾燥)	2g	
キャベツ(短冊切り)	100g	
きゅうり(輪切り)	40g	
A {	酢	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1・1/2
	ごま油	小さじ1/2

《作り方》

- ① まぐろ油漬は、油をきる。
- ② わかめは水で戻し、水気をきる。
- ③ キャベツ・きゅうりを切る。
- ④ Aの調味料を合わせ、①～③とあえる。

※給食では、わかめ・キャベツ・きゅうりをゆでています。



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。(5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、6月30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。