



# 5月給食たより

令和3年度4月30日  
 東京都立立川ろう学校  
 校長 村野 一臣  
 栄養士 大村 美喜子  
 栄養士 大倉 郁美

進級してから1か月がたちました。新しい環境にはもう慣れましたか？  
 体調を崩しやすい時期です。体調管理に気を付けて生活しましょう！

## こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

### 「手をきれいに洗おう！」

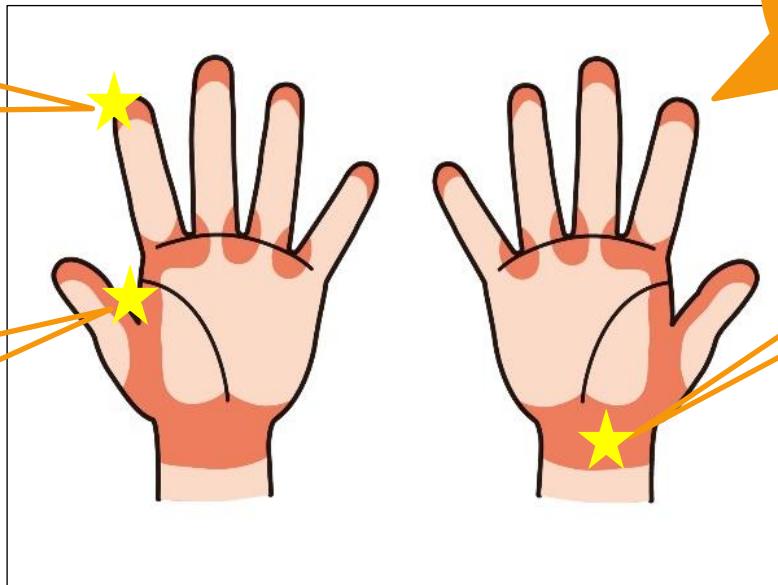
#### ★食事前後の手洗いが大切★

さまざまなところを触る手には、ウイルスなどの汚れがつきます。手を洗わずに、食事をしたり、口や鼻を触ったり、目をこすったりすると、体内にウイルスが入ってしまう危険があります。そのため、石けんを使っていねいに手を洗うことが大切です。また、給食は大勢の人がマスクを外して食べるため、いろいろな人の飛沫が食器や机などにつき、それらに触れた手を介して、ウイルスが体内に入ってしまう可能性もあります。そのため、食事の後にも手を洗うことが大切です。そして食べ終わったら、机といすの消毒をきちんと行いましょう！

#### 洗い残しが多いところはどこだろう？

ゆびさき  
指先

ゆびあいだ  
指の間



じゅうてんてき  
重点的に

あら  
洗おう！

てくび  
手首



みなさんの成長や健康な身体を維持していくために、必要な栄養がたくさん入っています。1日に必要な量の3分の1程度がとれるようになっています。



行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立になっています。給食を通して、いろいろな食べ物に触れることができます。



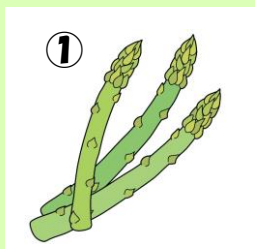
給食作りに関わる栄養士さん、調理員さん、農家さん、食べ物運んでくれた運転手さん、そして生き物の命を頂いていることへの感謝の気持ちを持つことにつながります。



## 旬の食べもの「アスパラガス」

アスパラガスの旬は5~6月です。旬のアスパラガスには、免疫力の強化や皮膚を丈夫にする効果のあるビタミン、カロテンなどの栄養が豊富に含まれています。

他にも、疲労回復や体力の向上などに効果のある栄養も多く含まれています。右のイラスト①はみなさんが知っているアスパラガスかと思えます。20~25 cmが収穫の目安で、最もおいしい時期になります。イラスト②は成長した様子です。



## 5月6日はコロッケの日

5月6日はコロッケの日です。コロッケなどの冷凍食品を製造する会社が「5(コ)6(ロ)ツケ」の語呂合わせにちなんで、日本記念日協会に申請し認定されました。

みなさんはコロッケが好きですか？給食や家庭で人気のコロッケには、実は長い歴史があります。地球上にコロッケという食べ物が生じたのは今から150年近く前の1872年よりも前といわれています。日本に伝わったのは1887年。クリームコロッケ(当時の名称でクロケット)が伝えられました。その後、食文化の発展により現在のように多くの人に好まれる食べ物となりました。

給食のコロッケは一つひとつ手作りで、心を込めて作っています。ぜひ味わって食べてください！

