

# 5月 給食だより

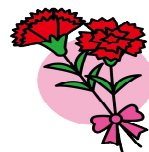


うめミルクちゃん ウメモー

令和6年5月号  
青梅市立学校給食センター



## 今月のメニューについて



### 世界の料理 (アメリカ)

小学校 10日 中学校 15日

アメリカは移民の国といわれるように、ヨーロッパから持ち込まれた料理が多くあります。今回はハンバーガーと、シチューよりとろみの少ないスープのチャウダーを提供します。



### 郷土料理 (宮城県)

小学校 29日 中学校 14日

おくずかけは、くず粉でとろみをつけた汁物です。今ではくず粉の代わりにでん粉がよく使われます。笹かまぼこは宮城県で今の形になったとされ、名産品として親しまれています。



## 生活リズムを見直そう



新緑が目に見え、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か月がたちましたが、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ょう。

## 生活リズムを整えるためのポイント



<p><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p>	<p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p><b>昼間は外で体を動かす</b></p>	<p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p>	<p><b>早めに布団に入る</b></p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---



## 保護者の方へ



アレルギー食品使用  
予定献立表はこちら  
で確認できます。



### 〈アレルギーの原因となる食品について〉

「そば・落花生(ピーナッツ)・クルミ・カシューナッツ・アーモンド・びわ・キウイフルーツ」は使用しません。給食センターでは、小学校と中学校で異なる献立を調理していることから、該当献立にアレルゲン(アレルギー原因物質)を使用していないことも給食センター内で取り扱っています。また、加工品においても、同一施設内でアレルゲンを含んだ食品を製造しているものもあります。「しらす干し」「海藻類」は「えび・かに」が混ざる漁法で採取しています。

### 〈アレルギー詳細献立表に表示する食材について〉

アレルギー詳細献立表には、特定原材料8品目および学校生活管理指導表により申し出のあったアレルゲンが記載されます。表示品目:卵・乳・麦・ソ・ピ・甲・実・果・魚・肉・他(ソ:ソバ ピ:ピーナッツ 甲:甲殻類 実:木の実類)  
留意点:大豆などの豆類は、学校生活管理指導表の分類では「他」に分類されます。

### 【学校給食費の無償化について】

青梅市では、子どもたちが将来への希望を持って健やかに育っていく地域社会の実現のために「子ども応援基金」を創設し、それを原資に子育て世代の負担軽減のため、令和6年度の学校給食費を市で負担することといたしました。今年度も、これまでと同じように質や量を保った美味しい給食の提供に努めて参りますので、ご家庭でも無償化について、食育の一環としてお子様とお話していただければ幸いです。