

5月 給食たより

令和8年5月号
館林市立学校給食センター
TEL 73-2160

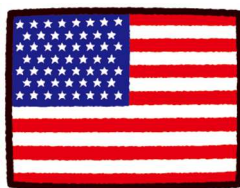
新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
--	--	---

世界の味でキックオフ〜アメリカ〜



6月11日から7月19日まで「FIFA ワールドカップ 2026」が「アメリカ」「カナダ」「メキシコ」で開催されます。今大会は史上最多の48カ国が参加します。5月から3月の給食で、開催国や過去に優勝した国々の料理を提供していきます。世界の食文化に触れてみて下さい。5月は開催国の「アメリカ」です♪



ウィンナーチリソースがけ

アメリカの国民食とも言えるホットドック。パンにウィンナーをはさみ、ケチャップやマスタードをかけて食べるのが一般的ですが、今回はウィンナーにピリッと辛いチリソースがかかっています。背割りコッペパンにはさんで食べて下さいね。



コールスローサラダ

コールスローは細かく切ったキャベツを使ったサラダです。フライドチキンの付け合わせとして食べられることも多いですが、アメリカでは、サンドイッチの具材にしたり、ハンバーガーやホットドックに挟んで食べたりしているそうです。



クラムチャウダー

クラムチャウダーとは二枚貝を具としたチャウダーです。アメリカのクラムチャウダーといえば「白」と「赤」の2種類があります。アメリカ東海岸で生まれた牛乳や生クリームを使ったニューイングランド（ボストン）クラムチャウダー（白）と、ニューヨークで親しまれているトマトベースのマンハッタンクラムチャウダー（赤）です。給食ではニューイングランド（ボストン）クラムチャウダーが登場します！