



食育だより 5月

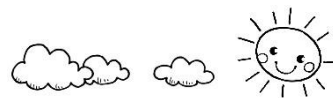


平成30年4月30日
練馬区立中村小学校



新年度が始まり1ヶ月がたちました。新しいクラスにはなれてきたでしょうか？

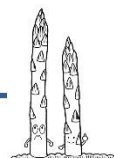
4月12日から、1年生の給食が始まりました。給食当番さんも給食を受け取る子供たちもそれぞれしっかりと自分の役割を果たし、上手に給食準備ができています。これから、友達と一緒に食事をする事で、苦手な食べ物が食べられるようになったり、食べられる量が増えたりと、健康な体をつくるために必要な食事の習慣を身に付けてほしいと思います。



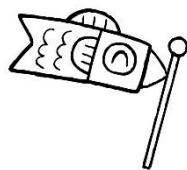
旬の食材を使って



- *グリーンアスパラガス* 日光を浴びて育つグリーンアスパラガスはホワイトアスパラガスと比べてビタミン、ミネラルが豊富です。
- *そらまめ* そらまめはたんぱく質、ビタミンB1、B2、C、カリウム、鉄、銅などをバランス良く含みます。
- *グリーンピース* えんどう豆が完熟する前の未熟な実です。新鮮な緑色、香りが楽しめ、料理に彩りをそえます。
- *よもぎ* 日本全国に生える、薬草の一種です。特有の香りがあります。



5月の給食から



5月2日 八十八夜献立

八十八夜とは立春から数えて八十八日目のことです。茶摘み歌に「夏も近づく八十八夜〜♪」とあるように、この時期に新茶の収穫が行われます。このときに収穫されたお茶は渋みや苦みが少なく、香りが高くて美味しいです。



5月 8日 こどもの日献立

こどもの日は、奈良時代から病気や悪いことをさけるための行事として行われてきました。中村小学校では、5月5日のこどもの日が連休で給食がないため8日に、竹の皮で餅米を具を包んで蒸す中華ちまきを出します。一つ一つ調理員さんが丁寧に包んでくれます。

