

# 5月 給食だより



平成29年4月28日  
練馬区立中村西小学校  
校長 神永 武志  
栄養士 宗川 由佳

暖かい日が続くようになり、さわやかな風とともに新緑の季節になってきました。新しい学年、クラスでの生活にもなじんでくる頃ですね。緊張して迎えた4月を終え、5月は緊張がとれてほっとすると同時に生活のリズムが乱れやすい時期でもあります。そして5月末の運動会に向けて体調を整えていきましょう。

## 運動会に向けて強し、体を作ろう！！

今月末には運動会、ゴールデンウィーク明けから運動会の練習で慌ただしくなってきます。偏った食生活は、疲れやすくなるだけでなく、大きなけがにつながる要因にもなります。バランスのとれた食事での調子を整えましょう。

### ★強い体を作る魔法の栄養素とポイント★

- ① **たんぱく質**：主菜となる肉や魚・卵・大豆・乳製品などに多く含まれます。筋肉を作る栄養素です。強い体を作るためにはしっかりとっておきたい栄養素です。
- ② **炭水化物**：主食となるご飯やパン・麺です。炭水化物は体を動かすためのエネルギーになります。長時間の運動会の練習や徒競走で必要な持久力や集中力の維持に欠かせない栄養素です。
- ③ **ビタミン**：副菜や汁物などの野菜やきのこ・果物などになります。体の調子を整える重要な栄養素です。

### 朝ご飯は体を目覚めさせる大切な役割があります。

夜更かしによる寝坊で朝ご飯が食べられなかったということがあると、頭が目覚めていない状態での運動会の練習に参加することになり、けがの要因になります。また運動会当日もしっかり朝ご飯を食べてきてくださいね。早寝・早起き・朝ご飯をもう一度意識して生活リズムを見直して見ましょう。

★★★運動会の皆さんの活躍を楽しみにしています。★★★

## お誕生日給食について

お誕生日給食の飲み物は、いちご牛乳・コーヒー牛乳・牛乳から児童の希望の飲み物を提供していましたが、いちご牛乳の販売中止に伴い、5月からのお誕生日給食の飲み物はセレクトジョアに変更いたします。

※4月お誕生日給食対象の児童のみ、児童の希望に合わせてコーヒー牛乳・牛乳・替わりのいちご牛乳（ヤクルト製品：マイルドいちご・オレ）を提供しました。

## 献立紹介

◎1日月曜日：抹茶ミルクゼリー

5月2日は八十八夜です。八十八夜は立春から数えて88日目のことをいい、立夏を控え、春から夏に移る季節の節目の日として大切にされてきました。八十八夜に摘み取られたお茶は、古来より不老長寿の縁起物として珍重されています。給食では抹茶ミルクゼリーをつくります。

◎2.6日金曜日：キッチンと勝負！チキンカツカレー

運動会応援メニューです。キッチンと勝負！にかけてチキンカツとチキンカレーを提供します。

たんぱく質の鶏肉をたくさんとって土曜日の運動会に備えましょう！

**4月分の給食費は5月分と一緒に5月末に引落されます。通帳をご確認ください。**

〈ご注意〉学校給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日までの入金をお願いいたします。なお、未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。