

5月給食だより

平成29年度

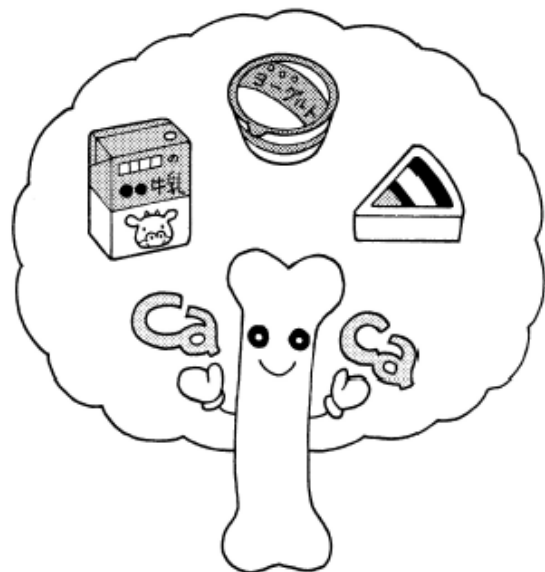
練馬区立北町小学校

校長 稲葉 孝之

栄養士 澁谷 稔

新緑も鮮やかに、さわやかな風を感じる季節となりました。5月5日は「子どもの日」であり、端午の節句でもあります。端午の節句には、こいのぼりを飾ったり菖蒲湯に入ったりします。また、ちまきや柏もちを食べて、みんなで祝いましょう。

丈夫な骨づくりのために 牛乳・乳製品をとろう！



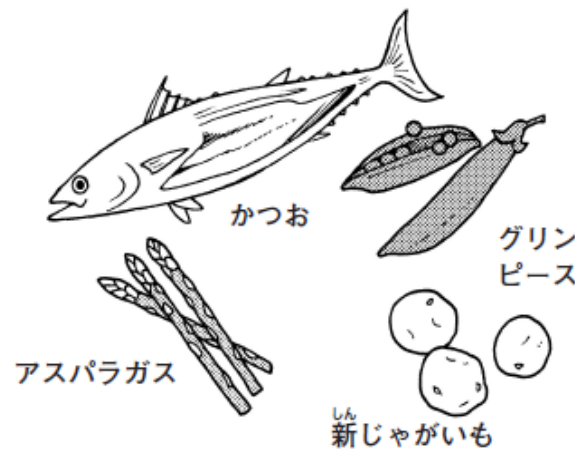
小・中学生の時期は、体が大きく成長します。丈夫な骨をつくるためにも、しっかりとカルシウムをとりたいものです。カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素といわれています。カルシウムは摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ない場合には、骨に蓄えていたカルシウムを血液に放出します。10代の頃がもっともカルシウムを蓄えられる時期です。効率よくカルシウムを吸収できるのが、牛乳や乳製品です。丈夫な骨づくりのためにも、牛乳・乳製品を日頃からとるように心がけましょう。

給食の牛乳でしっかりとろうカルシウム

みなさんは、給食で出る牛乳は残さず飲んでいませんか？牛乳は、給食の中でも大切なカルシウム源です。給食のない休日と給食のある日では、カルシウムの摂取量が大きく違ってきます。このようなことから給食の牛乳が大切なカルシウム源だということがわかります。体にとって欠かせないカルシウム源の牛乳をきちんと飲むようにしましょう。



初夏に美味しい食べ物を味わってみよう！



初夏に旬を迎える食べ物には、グリーンピースやアスパラガス、新じゃがいも、そらまめ、かつおなどさまざまな食べ物があります。旬のものは、おいしいだけでなく、栄養価も高い時季です。素材の味を生かした調理法で、この時季ならではの旬の味を積極的に楽しみましょう。

5月の献立から

1日(月) 抹茶豆乳プリン 『八十八夜献立』

5月2日は八十八夜です。八十八夜に摘んだお茶の葉は味も香りも最高と言われ、このお茶を飲むとその年は健康に過ごせると言われています。今年は、ゴールデンウィーク前ということで、前倒して1日早いこの日に、抹茶を使った「抹茶豆乳プリン」を手作りします。

2日(火) 中華ちまき 『端午の節句お祝い献立』

端午の節句は5月5日ですが、今年はゴールデンウィーク中ということで、前倒してこの日に、お祝いでちまきを作ります。給食室で一つ一つ丁寧に具入りのもち米を竹の皮に包み、蒸します。ちまきは、邪気を払う効果があるとされてきました。子どもたちの健やかな成長を願って、給食室で心をこめて作ります。手作りのちまきを食べて、元気に一年を過ごしましょう！

11日(木) ピースごはん かつおの磯風味 かぶの梅肉和え 『季節の料理』

この日は、5月が旬の食材をたくさん使います。まずは、ピースごはんにも香りもおいしい生のグリーンピースを、かつおの磯風味には、初夏の訪れを告げる旬の初かつおを、かぶの梅肉和えには、春が旬のやわらかなかぶを使います。かつおには、体をつくるたんぱく質だけでなく、貧血を防ぐ鉄分も多く含まれています。これから運動会の練習がはじまります。しっかりと食べて、元気な体をつくりましょう！

25日(木) グリーンアスパラのクリームスープ

練馬から遠く離れた、広い大地の北海道空知より、産直のグリーンアスパラガスを取り寄せ、使用する予定です。旬の味を存分に楽しんで欲しいと思います！

5月 児童1日1回あたり平均摂取栄養量 (中学年3・4年生)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						A _μ g	B ₁ mg	B ₂ mg	Cmg	
北町小平均	606	24.0	26.7	346	2.5	263	0.41	0.51	32	4.9
学校給食摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。4・5月分の引き落とし日は5月8日(月)です。