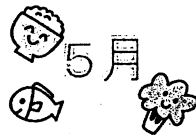


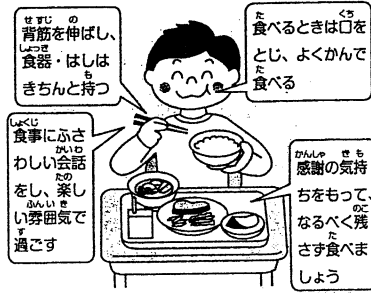
# 給食だよ



平成 27 年 5 月 1 日  
練馬区立北町西小学校  
校長 世古 徳浩

## 楽しい給食時間にしましょう

新年度が始まってひと月がたちました。そろそろ新しい生活に慣れて、疲れなどが出て来ている人もいるのではないのでしょうか。体調をくずさないようにするためにも、栄養バランスのよい食事を心がけて、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。



## 食べ物の働きを知ろう！

食べ物は、体の中の働きから「赤・黄・緑」の3つのグループに分けることができます。健康な体を作るためには、3つのグループの食べ物をバランスよく食べる大切です。

おもにエネルギーのもとになる食べ物	おもに体をつくるもとになる食べ物	おもに体の調子をととのえる食べ物
<p><b>黄</b></p> <p>体の熱や力のもとになる「炭水化物」や「脂質」がふくまれています。</p>	<p><b>赤</b></p> <p>体（肉や血、骨、歯など）をつくるもとになる「たんぱく質」や「カルシウム」がふくまれています。</p>	<p><b>緑</b></p> <p>体の調子をととのえ病気をふせぐ「ビタミン」がふくまれています。</p>

## 18 中華ちまき・中華スープ・くだもの

5月5日は、端午の節句です。端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味がありもともとは悪い日でした。そこで、災いをはらうために、しょうぶやよもぎを用いました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日には、ちまきや柏餅を食べます。ちまきも中国から伝わったものです。北西小では、餅米・焼き豚・野菜などを一個づつ竹の皮で包みました。

## 19日 深川飯・こんぶまめ・けんちん汁・くだもの

深川飯、深川丼はアサリ、ハマグリ、アオヤギなどの貝類とネギなどを野菜などと煮込んだ汁物をご飯にかけたものや、炊き込んだものです。北西小は貝をにてごはん和えました。古くはアサリではなく、江戸の深川近辺で大量にとれたバカ貝（アオヤギ）を用いたようです。東京の郷土料理の代表です。

## 29日 勝つカレー・くだもの

30日は、運動会の予定です。そこで給食はみんなに頑張ってもらうように、**勝つカレー**にしました。  
”フレイフレイ紅組・フレイフレイ白組”



## 4月に使用した食材料の産地

食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地		
乳製品	牛乳	乾物	キクラゲ	大分	野菜	にんじん	徳島
		群馬	ごま	バラグアイ		アスパラガス	栃木
		岩手	カットのり	有明		チンゲンサイ	茨城
		宮城	さわら	韓国		さつまいも	千葉
		秋田	さば	ノルウェー		長ネギ	千葉
		青森	むきえび	ベトナム		キャベツ	神奈川
	北海道	いか切り身	青森	ごぼう		青森	
	バター	北海道	茹でたけのこ	福岡		蓮根	茨城
	チーズ	神奈川	小松菜	埼玉		エノキダケ	長野
	乾物	かつお節	静岡	しょうが		高知	網さや
干し椎茸		九州	新じゃが	長崎	りんご	青森	
だし昆布		北海道	玉葱	北海道	清美オレンジ	愛知	

学校給食費の徴収に協力をお願い致します。  
今月の引き落とし日は 5月27日(水) です。  
手数料の10円も一緒に入金をお願い致します。