

# 5月給食たより

平成 28 年 5 月 2 日

練馬区立向山小学校

風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まりひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。この時季は「五月病」という言葉にあるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がなかったりすることあります。これを防ぐためには、ゆっくりお風呂の湯船につかったり、家族団らんの機会を設けるなど、リラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムをととのえることが大切です。

## 夏も近づく八十八夜



八十八夜というのは、立春から数えて88日目のことをいいます。今年は5月2日がその日にあたります。「♪夏も近づく八十八夜」と茶摘みの歌にもあるように新茶の香り高い季節になります。このころのお茶は、若芽の渋みが少なくなり、葉にも養分がのってうま味・香りとも最高のものです。カフェイン、ビタミンCなども多く含まれています。日本茶は、ビタミン類が豊富で、からだによいことはよく知られています。また、渋みや苦みのもととなるタンニンにも多くの予防効果があります。老化を抑えたり、最近ではがん予防にも効果があるという報告もあります。



給食では、八十八夜にちなんで抹茶を使い「抹茶ミルクゼリー」を作ります。

### 5月5日 端午の節句



端午の節句に食べるお菓子というと「かしわもち」が定番ですよ。かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が途切れない」という縁起を担いでつかわれるようになりました。かしわもちのほかに、関西地方などで「ちまき」、新潟県で「三角ちまき」や「笹だんご」、北海道や青森県の一部で「べこもち」、長野県や岐阜県の山間部で「朴葉巻き」、鹿児島県や宮崎県、熊本県南部で「あくまき」を食べる風習があります。



学校給食費の徴収にご協力お願いいたします。

今年度最初の引き落とし日は、5月6日（金）です。

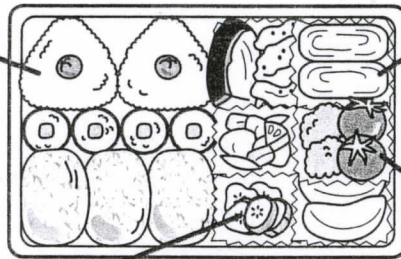
\*2年生～6年生は、4月・5月分2ヶ月分の徴収です。残高のご確認をお願いします。

1年生は、6月からの引き落としとなります。

運動会の時

# お弁当作りの注意点！！

5月28日は、運動会です。だいぶ季節もよくなってきました。運動会のお弁当作りに注意していただきたい点を掲載しました。参考にいただければと思います。



**ごはん**

梅干しを入れたり、酢飯にするといたみにくい。

★おがずごとに仕切りを入れる。

★冷ましてから弁当箱に詰める。

**生野菜**

酢漬けなどにする。  
(生野菜は菌が増えやすい)

**肉・魚・卵**

当日、よく火を通す。  
肉や魚には、しょうががじょうゆなどの下味をつけるとよい。

**ミニトマト**

洗ってヘタを付けたまま入れる。  
(ヘタを取ったところから菌が入りやすい)

## <4月7日から4月25日使用食材一覧>

北海道・・バター、玉ねぎ、グリーンピース、昆布、みそ、白いんげん豆、きなこ、小豆  
干しほたて貝柱、ホールコーン 山形・・豆麩

青森・・にんにく、りんごジュース 岩手・・鶏肉、鶏がら 三陸・・わかめ

栃木・・卵、もやし、豆腐 長野・・えのき、みそ 東京・・小松菜

群馬・・わら、ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙ、白滝 神奈川・・豆腐、キャベツ、大根

埼玉・・小松菜、里芋、米粉 茨城・・白菜、ねぎ、にら、赤ピーマン

静岡・・かつお節、切り、人参、玉ねぎ 千葉・・ねぎ、マツタケ、青梗菜

愛知・・青のり、トマトケチャップ 高知・・生姜 徳島・・人参

愛媛・・筍、かつお節、せとか 大分・・干し椎茸 佐賀・・もち米

鹿児島・・かつお節、じゃがいも、グリーンピース、豚肉 宮崎・・豚肉

長崎・・じゃがいも バトナム・・むきえび 韓国・・さわら 北海道・・さんま

インドネシア・・ちりめんじゃこ ペルー・・いか ルウエー・・鯖

パラグアイ・・白ごま ミャンマー・・黒ごま

3月生乳産地実績・・千葉、岩手、宮城、青森、秋田、北海道  
米生産地・・秋田県産「ひとめぼれ」



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク