

# 5月 給食たより

平成 29年 5月 1日  
練馬区立向山小学校

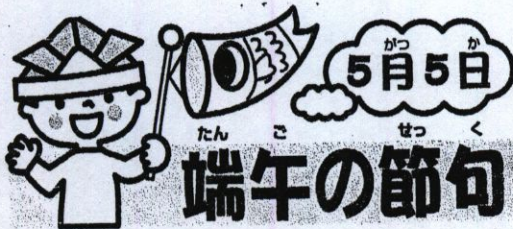
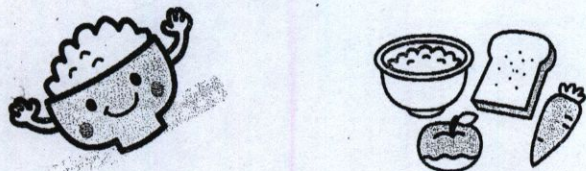
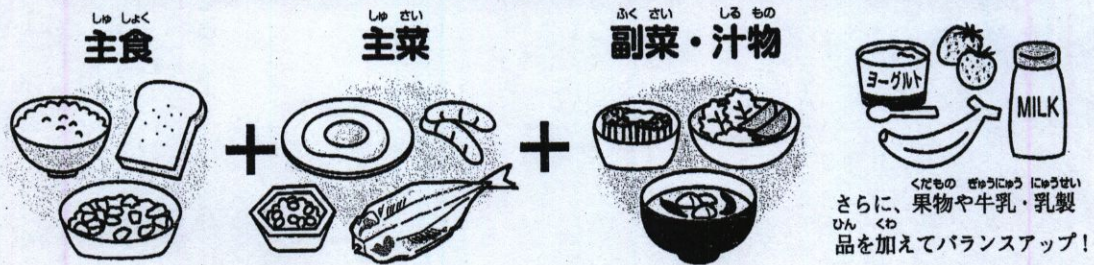
新緑が美しいさわやかな季節になりました。

この時期は「5月病」という言葉があるように新生活の疲れがでて体調を崩しやすくなります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて健康な心と体をつくりましょう。

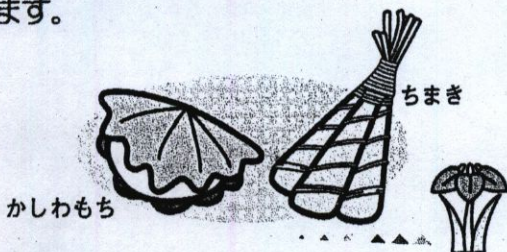
## 朝ごはんの効果

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。菖蒲の節句ともいい菖蒲湯につかったり、菖蒲やヨモギを軒先につるしたりして、邪気(悪いもの)を払います。



### <4月7日から4月24日使用食材一覧>


- ◇北海道・バター、みそ、玉ねぎ、トウモロコシ、いんげん豆、人参、トマト、ユース、大豆
- ◇青森・にんにく、豚肉、ごぼう
- ◇岩手・鶏肉、鶏ガラ ◇宮城・豆腐
- ◇秋田・米 ◇新潟・えのき
- ◇長野・みそ ◇栃木・もやし、卵
- ◇群馬・小麦粉、きゅうり、ゴボウ、ソニヤク、スナックえんどう
- ◇茨城・小松菜、卵、青梗菜、赤ピーマン、豚肉、白菜、ゴボウ
- ◇千葉・油揚げ、大根、ネギ、マッシュルーム
- ◇埼玉・ねぎ、小松菜 ◇練馬・小松菜
- ◇神奈川・豆腐、キャベツ、ピザチーズ
- ◇静岡・セロリ、きぬさや、人参
- ◇鳥取・鶏肉 ◇高知・生姜
- ◇徳島・人参 ◇愛媛・鯉節、清見、筍
- ◇大分・干しいたけ ◇熊本・豚肉
- ◇鹿児島・鯉節、じゃがいも、春雨
- ◇阿波・赤魚 ◇パル・いか
- ◇欧州・鯖 ◇パラグアイ・ごま




# <お弁当作りのポイント>

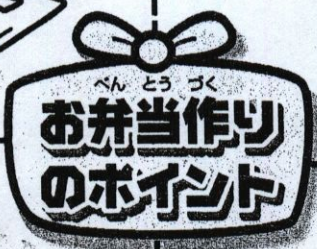
5月は、ゴールデンウィークで始まり、そして運動会と旅行・行楽など、お弁当を持って出かける機会も増えるかと思えます。これから夏に向けて気温が上がり、食中毒菌が活発になる季節です。お弁当を作る際には、より一層、衛生管理に注意が必要です。そこでお弁当作りのポイントを活用してみてください。

**調理の前に手をよく洗い、清潔な調理器具を使う**




**加熱する食品は、中までしっかりと火を通す**





**ご飯やおかずをしっかりと冷ましてからふたをする**



**おにぎりは素手ではなく、ラップなどを使って握る**



**気をつけたい「ペットボトル飲料」**

持ち運びに便利なペットボトル飲料ですが、口をつけたものをそのまま置いておくと、飲み物の中に菌がどんどん増えていきます。コップなどに入れて飲むか、一度口をつけたものは早めに飲みきるようにしましょう。



**保冷剤**

お弁当は、なるべく涼しい所で保管を。暑い日は保冷剤を活用するなど、温度が上がらないよう気をつけましょう。食べる前の手洗いも忘れずに!

**手洗い** **涼**

中村橋にある昔ながらの手作りみそを作っているお店をご存じですか？  
給食では、今年度より月に一度「昔みそ」の日という日を作ります。この日は中村橋で作られている「みそ」を使ったみそ汁です。地元「中村橋」でできた「みそ」、味わって食べてもらいたいです。

学校給食費の徴収にご協力お願いいたします。

2年生から6年生は、今年度最初の引き落としが開始されます。4、5月分2ヶ月分の引き落としとなりますので残高のご確認をお願いいたします。

**引き落とし日 5月8日(月)です。**

\*1年生の引き落としは6月から開始となります。