

給食だより5月号

平成 30年 5月 1日
練馬区立向山小学校

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

吹く風もさわやかな、過ごしやすい季節になりました。新学期が始まり早くも1か月、新しい学年には慣れてきたころでしょうか。5月は、環境が変わったことによる疲れが出てくるころです。早寝・早起きを心がけ、1日のエネルギーのもとになる朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登校しましょう。

1日を元気にスタート 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べずに登校して、おなかがすいて勉強や運動に集中できずにボーッとしたり、イライラしたりしたことはありませんか？朝ごはんは、眠っていた脳や体を自覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

こんな人はいませんか

食べる時間がありません



20~30分早く起きるようにしましょう。そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。

おなかがすいてなく、食べられません

前日の夜遅くに、何が食べていませんか？夕飯は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひかえましょう。



あさ朝ごはんが用意されていません

だいどころ れいそうこ 台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを考へてバランスよく食べるようにしましょう。



今月の給食より

- 2日 たけのこごはん……旬の季節の献立です。
抹茶ミルクゼリー ……抹茶のほのかな苦みがおいしいゼリーです。
八十八夜に合わせた献立です。
- 15日 かつおのカレー揚げ…今が旬の「初がつつお」は脂が少ないため、加熱するとパサパサしやすいですが、揚げものにするとおいしくいただけます。給食では、片栗粉とカレー粉を混ぜてまぶし、油で揚げます。

主な給食食材の産地4月分

- いんげん・スナップえんどう…沖縄県・鹿児島県 えのきたけ・しめじ…長野県 生しいたけ…秋田県 きゅうり…群馬県 キャベツ…神奈川県 絹さや…徳島県 小松菜…東京都 さいたまけん ごぼう・にんにく…青森県 チンゲンサイ・白菜・ピーマン・もやし・にら・れんこん…茨城 たけのこ…愛媛県 ごぼう・にんにく…青森県 大根・葱…千葉県 じゃがいも…長崎県 生姜…高知県 玉葱…北海道 人参…徳島県・静岡県 精米…秋田県 鶏肉…岩手県・宮崎県 豚肉…岩手県 いか…アラスカ さば・ししゃも…ノルウェー さわら…韓国

給食費の引き落としにご協力ください。
5月の引き落とし日は10日(木)です。
4月分と合わせて2か月分が引き落とされます。

1人1回あたり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー					ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg		
今月の平均	603	24.4	20.8	328	2.1	240	0.37	0.51	24	4.2	2.5
学校給食 摂取基準	640	24.0 18~32	20.0 15~20	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満