

給食だより5月号

平成31年 4月 26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

風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、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」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちがちんぷんたり、やる気が出なかったりすることがあります。これを防ぐには、ゆっくりお風呂につかったり、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。



5月5日端午の節句



こどもの日は「端午の節句」ともいいます。「端午」とは「月はじめの午の日」（端は、物事の始まりという意味）のことで、「午」が「五」に通じることから、毎月5日をいうようになり、それが特に5月5日に限定されるようになりました。

こどもの日の食べものの一つに、かしわの葉でもちをくるんだ「かしわもち」があります。かしわの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないので、「子孫繁栄（家系が代々続いていく）」という縁起をかつぎ、こどもの健やかな成長を願って使われるようになったそうです。



かしわもちのほかに、関西地方で「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、熊本県の南部で「あくまき」を食べる風習があります。



今月の給食より

16日 かつおご飯

かつおの旬は春と秋、年に2回あります。春のかつおは「初がつつお」といって脂が少なくあっさりした味わいです。秋のかつおは「戻りがつつお」といい、脂がのって濃厚な味わいです。今が旬の「初がつつお」の混ぜご飯です。



主な給食食材の産地4月分

あしたば…東京都 えのきたけ・しめじ…長野県 きゅうり…群馬県
キャベツ…神奈川県 ごぼう…青森県 小松菜…東京都 生姜…高知県
じゃがいも…鹿児島県 長崎県 かぶ・大根…千葉県 玉葱…北海道
人参・セロリ・さやいんげん…静岡県 ふき…秋田県 たけのこ…
鹿児島県 清見…愛媛県 にんにく…青森県 ニラ・ピーマン・蓮根・
白菜・レタス…茨城県 ねぎ…千葉県 ほうれん草…埼玉県 もやし…
栃木県 精米…青森県 豚肉… 鶏肉…山梨県・青森県 鱈…韓国
さば・ししゃも…ノルウェー

給食費の引き落としにご協力をお願いします。
引き落とし日は5月10日(金)です。