

給食だより 5月

令和3年度
練馬区立向山小学校



若葉が目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

早寝・早起き・朝ごはん!



熱中症に要注意!

日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。



どうして朝ごはんが大切なのです??

毎日朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったりする人はいませんか? 朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、午前中を元気に過ごすためのエネルギー源として、とても大切です。朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはんをステップアップ!



食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



5月の給食しょうかい

- 10日 パンに自分で鶏肉とキャベツをはさんでハンバーガーにして食べます。上手にはさんでください。
- 14日 しょうゆラーメンが登場します。給食室で、豚骨からだしをしっかりとって作る本格的なラーメンです。
- 19日 キムチと豚肉を使った豚キムチ丼を作ります。辛いものが苦手な人のために、やさしい辛さにします。果物は旬のメロンが登場します。
- 24日 旬の魚、きびなごをカレー風味の天ぷらにします。カルシウムたっぷりですよ。
- 26日 旬の野菜、グリーンピースを使ったピラフを作ります。

世界の料理② スペイン



チリンドロンは、鶏肉と野菜を煮込んだ料理のことです。チリンドロンというのは、もともとスペインのカードゲームの名前で、色とりどりの野菜が、カードを並べたように見えることから料理の名前になったそうです。スペインでは羊の肉を使うことが多いのですが、給食では鶏肉を使い、トマトソースで煮込みます。

野菜の産地 4月

しょうが	もやし	しめぎ	じゃが芋
高知県	栃木県	長野県	鹿児島県
あおもりけん	いばらきけん	ぐんまけん	かながわけん
青森県	茨城県	群馬県	神奈川県
ちばけん	千葉県	くまもとけん	あおもりけん
千葉県	千葉県	熊本県	青森県
ぐんまけん	ぐんまけん	さいたまけん	ねりま
群馬県	群馬県	埼玉県	練馬区
さといも			

今月から毎月15日に教材費と併せて給食費の引き落としが始まります。15日が土日祝日に重なる場合は翌営業日に引き落とされます。今月は5月17日(月)です。14日(金)までに口座へのご入金をお願いいたします。