

給食だより5月

令和4年度
練馬区立向山小学校



新学期が始まり1カ月が過ぎ、若葉が美しい季節になりました。学校、クラスにもなれてきたころだと思えますが、ゴールデンウィーク明けは、体調を崩しやすい時期でもあります。5月は気温も上がり、運動会の練習などもあるので、早ね、早おき、朝ごはんを意識して体調管理していきましょう。

熱中症予防に朝ごはん！

熱中症予防、という「こまめな水分補給」が常識ですが、実は「朝ごはんをしっかり食べる」ことも予防になることを知っていますか？寝ている間にコップ一杯の水分が汗などで出ていってしまうので、朝起きたとき体は水分不足になっています。

朝ごはんを食べることでとることができる水分、塩分は、熱中症の予防や、午前中の活動を支えるためにもしっかりとりたいものです。日本型の朝ごはんは、お米、みそ汁、豆腐、野菜など水分を多くふくむものが多いので、朝ごはんにはおすすめです。5月は急に暑くなる日もあり、屋外での運動会の練習もはじまるので、熱中症の予防のためにもしっかりと朝ごはんを食べてから登校しましょう。



時間がないときは、ごはんとお肉と野菜、豆腐などが入った具たくさんのみそ汁だけでも、栄養はもちろん、コップ一杯以上の水分をとることができるんですよ！



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

- 2日(月) 立春からかぞえて88日目のことを「八十八夜」といいます。この日に摘んだお茶を飲むと長生きすると言われています。給食では、お茶を使ったプリンを作ります。
- 9日(月) 旬の魚、かつおをカリッと揚げ、甘辛いタレでからめます。かつおには旬が2回あり、5月のかつおは「初がかつお」といいさっぱりとした肉質なので揚げ物にぴったりです。
- 18日(水) 大分県南部の吉野地方の郷土料理で、甘辛く煮た鶏肉をご飯に混ぜて作る「吉野とりめし」を紹介し、大分県の鶏肉の消費量は、全国でもトップクラスだそうです。
- 19日(木) 国産レモンの果汁を使ってはちみつレモントーストを作ります。
- 20日(金) 1時間目に2年生がグリーンピースのさやむきをしてくれます。みんなでむいたグリーンピースがピラフに入ります。



給食委員会より

前期の給食委員さんが決まりました。お昼の放送で、給食の紹介などをしてくれることになりました。ほかにも、給食について知ってもらうための活動をしていく予定です。

今日の給食は～



野菜の産地 4月

たま 玉ねぎ	ほっかいどう 北海道	こまつな 小松菜	とうきょうと 東京都	キャベツ	かながわけん 神奈川県	しょうが しょうが	こうちけん 高知県
にん 人参	いばらきけん 徳島県	ピーマン	茨城けん 茨城県	もやし	とちぎけん 栃木県	インゲン	おきなわけん 沖縄県
じゃが芋	かごしまけん 鹿児島県	ニラ	とちぎけん 栃木県	ほうれん草	ぐんまけん 群馬県	チンゲン菜	いばらきけん 茨城県
りんご	あおもりけん 青森県	りんご	あおもりけん 青森県	大根	ちばけん 千葉県	ねぎ	ちばけん 千葉県

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16日(月)です。13日(金)までに口座へのご入金をお願いいたします。