

# 給食だより5月

令和4年度  
練馬区立向山小学校



## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日(まいにち)を元気(げんき)に過ごすためには、食事(しょくじ)と睡眠(すいみん)をしっかり(しつかり)とることが基本(きほん)です。特に(とくに)1日(いちにち)の始まり(はじまり)の食事(しょくじ)である「朝ごはん」は、眠(ねむ)っていた脳(のう)と体(からだ)を目覚め(めざま)させ、活動(かっどう)を始める(はじめる)ためのエネルギー(エネルギー)になるとともに、規則(きそく)正しい(ただしい)生活リズム(せいかつリズム)を整(ととの)えるなど、重要(じゅうよう)な役割(やくわり)を果た(はた)しています。



### 朝ごはんの効果

<p>やる気(やるき)や集中力(しゅうちゅうりょく)が高(たか)まる</p>	<p>イライラ(いらいら)しにく(にく)くなる</p>	<p>運動能力(うんどうのうりょく)アップ</p>	<p>便秘(べんぴ)を予防(よぼう)する</p>	<p>生活リズム(せいかつリズム)が整(ととの)う</p>
--	-----------------------------	---------------------------	--------------------------	-------------------------------

### 朝ごはんは「熱中症」も予防します!

人(ひと)は寝(ね)ている間(あいだ)にコップ1杯(はいぶん)分の汗(あせ)をかいて(い)ていると言(い)われています。

朝(あさ)起きた時(とき)の体(からだ)は水分(すいぶん)が不足(ふそく)しているのです。朝(あさ)ごはんを食(た)べることでとることができる水分(すいぶん)、塩分(えんぶん)は、熱中症(ねっちゅうしょう)の予防(よぼう)や、午前中(ごぜんちゅう)の活動(かっどう)を支(さ)える

ため(ため)にとても大切(たいせつ)です。最近(さいきん)は5月(がつ)から夏(なつ)日(び)になる

日(おほ)も多く(おほ)、運動会(うんどうかい)の練習(れんしゅう)も始(はじ)まるので、熱中症(ねっちゅうしょう)予防(よぼう)

ため(ため)にもしつかり朝(あさ)ごはんを食(た)べてから登校(とうこう)しまししょう。



お米(こめ)、豆腐(とうふ)、野菜(やさい)、みそ汁(じゆ)など朝(あさ)食(しょく)は、水分(すいぶん)を多く(おほく)含む(含む)ものが多い(おほい)ので、おすす(すす)めです。時間(じかん)がない時(とき)は、みそ汁(じゆ)に、お肉(にく)、野菜(やさい)、豆腐(とうふ)などをたっぷり(たっぴり)入(い)れて食(た)べるだけ(だけ)でもコップ1杯(はい)以上(いじょう)の水分(すいぶん)をとる(と)ることができます。

## 5月の給食しょうかい

- 2日(にち) (火) 立春(りっしゅん) (2月4日) からかぞえて88日(にち)目のことを「八十八夜」といいます。この日(にち)に摘(つ)んだお茶(ちや)を飲(の)むと長生(ながい)きするといわ(い)れています。給食(きんじき)では、お茶(ちや)を使(つか)ったプリン(ぷりん)を作(つく)ります。
- 9日(にち) (火) 旬(じゆん)の魚(さかな)「かつお」をカリッと揚(あ)げて、甘辛(あまから)いたしでからめま(め)す。かつおには旬(じゆん)が2回(かい)あり、5月(がつ)のかつおは「初(はつ)がかつお」と呼(よ)ばれ、さっぱり(さっぱり)した味(あじ)が特徴(とくちょう)です。
- 12日(にち) (金) 2年生(にんせい)が、給食(きんじき)で使(つか)うグリーンピース(きゅうしょくつか)のさやむき(さやむき)をしてくれま(ま)す。みんな(みんな)でむいたグリーンピース(はい)はピラフ(ピラフ)に入(はい)ります。
- 16日(にち) (火) 世界(せかい)の料理(りょうり)を紹介(しょうかい)します。今(こん)月は「スペイン料理(りょうり)」です。「チリンドロン(チリンドロン)」というトマト(あし)味のとり肉(にく)料理(りょうり)を作(つく)ります。
- 25日(にち) (木) 国産(こくさん)のレモン(れもん)の果汁(かじゅう)を使(つか)って、はちみつ(はちみつ)レモン(れもん)トースト(とースト)を作(つく)ります。
- 26日(にち) (金) 運動会(うんどうかい)がんばれ(がんばれ)献立(けんてい)です。運動会(うんどうかい)の練習(れんしゅう)のあと(あと)は、ごはん(ごはん)も野菜(やさい)もお肉(にく)も一(いっ)しょ(いっしょ)にとる(と)ることができる「カレー(カレー)」を食(た)べてしつ(しつ)かり栄養(えいよう)補給(ほくけい)しまししょう。



### 野菜の産地 4月

- |              |                |                  |
|--------------|----------------|------------------|
| *玉ねぎ (たまねぎ)  | *しょうが (しょうが)   | *ほうれん草 (ほうれんそう)  |
| *じゃが芋 (じゃが芋) | *にら (にら)       | *いんげん (いんげん)     |
| *人参 (にんじん)   | *もやし (もやし)     | *大根 (だいこん)       |
| *ピーマン (ピーマン) | *チンゲン菜 (チンゲン菜) | *アスパラガス (アスパラガス) |
| *小松菜 (こまつな)  | *ねぎ (ねぎ)       |                  |

食費(しょくひ)の引き落(ひきお)としは6月(がつ)から始(はじ)まります。毎月(毎月)15日(にち) (土日祝日(土日祝日)に重(かさ)なる場合は翌(あ)営業日(えいぎやうじつ)に引き落(ひきお)とされます。) 初回(はつかい)は6月(がつ)15日(にち) (木)です。