

給食だより5月

令和4年度
練馬区立向山小学校



げん き き ほん 元気の基本! はや ね はや お 朝ごはん

まいにち げん き す 毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



あさ 朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

あさ 朝ごはんは「熱中症」も予防します!

人は寝ている間にコップ1杯分の汗をかいていると言われています。朝起きた時の体は水分が不足しているのです。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とても大切です。最近では5月から夏日になる日も多く、運動会の練習も始まるので、熱中症予防のためにもしっかり朝ごはんを食べてから登校しましょう。



お米、豆腐、野菜、みそ汁などの朝食は、水分を多く含むものが多いので、おすすめです。時間がない時は、みそ汁に、お肉、野菜、豆腐などをたっぷり入れて食べるだけでもコップ1杯以上の水分をとることができます。

5月の給食しょうかい

- 2日(火) 立春(2月4日)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(火) 旬の魚「かつお」をカリッと揚げて、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「初かつお」と呼ばれ、さっぱりした味が特徴です。
- 12日(金) 2年生が、給食で使う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はピラフに入ります。
- 16日(火) 世界の料理を紹介します。今月は「スペイン料理」です。「チリンドロン」というトマト味のとり肉料理を作ります。
- 25日(木) 国産の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。
- 26日(金) 運動会がんばれ献立です。運動会の練習のあとは、ごはんも野菜もお肉も一緒にとることができる「カレー」を食べてしっかり栄養補給しましょう。



やさい 野菜の産地 4月

- | | | | | | |
|-------|------|--------|-----|---------|-----|
| *玉ねぎ | 北海道 | *しょうが | 高知県 | *ほうれん草 | 群馬県 |
| *じゃが芋 | 鹿児島県 | *にら | 栃木県 | *いんげん | 茨城県 |
| *人参 | 徳島県 | *もやし | 栃木県 | *大根 | 千葉県 |
| *ピーマン | 茨城県 | *チンゲン菜 | 茨城県 | *アスパラガス | 栃木県 |
| *小松菜 | 埼玉県 | *ねぎ | 千葉県 | | |

食費の引き落としは6月から始まります。
毎月15日(土日祝日に重なる場合は翌営業日に引き落とされます。)
初回は6月15日(木)です。