5月 給食だより

練馬区立旭町小学校
校　長　清水　誠
栄養士　西野　亜矢子

　新年度が始まってひと月がたち、１年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がうかがえます。昔から「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。５月はお休みの日が多いですが、お休みの日でも早寝、早起きをし、食事をしっかりと食べ、元気な心と体を作りましょう。

５月の献立より

●１６日（火）：そらまめのさやむき

　１年生が生活科の授業でそら豆のさやむきをします。さやむきしたそら豆は塩ゆでにする予定です。むきたての新鮮なそら豆の香りや味を楽しみましょう。

●１９日（金）：スペインの料理「チリンドロン」

　チリンドロンはスペイン料理のひとつで、トマトを使った煮込み料理です。給食ではトマトの他に鶏肉、大豆、野菜を入れて作ります。ターメリックライスと一緒にいただきましょう。

●２４日（水）：グリンピースのさやむき

　２年生が生活科の授業でグリンピースのさやむきをします。グリンピースは春から初夏にかけて旬を迎える野菜です。グリンピースをご飯と一緒に炊いたグリンピースご飯を作ります。

４月の主な食材の産地

・米…秋田県産ひとめぼれ、山形県産つや姫　・大麦…国産
・牛乳（予定産地）…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道
・人参…徳島
・玉ねぎ…北海道、静岡
・じゃがいも…北海道
・生姜…長崎
・にんにく…青森
・キャベツ…愛知
・長ネギ…埼玉
・大根…千葉
・しめじ…長野
・えのき…長野
・セロリ…静岡
・新たけのこ…静岡
・きゅうり…千葉
・かぶ…千葉
・小松菜…埼玉
・ほうれん草…群馬
・ごぼう…青森
・ピーマン…鹿児島
・チンゲン菜…静岡
・白菜…茨城
・パセリ…千葉
・もやし…栃木
・里芋…埼玉
・レンコン…茨城
・清見オレンジ…愛媛
・鶏肉…青森
・豚肉…青森
・鮭…北海道
・さば…欧州

４月のメニューから

　４月１２日に作った「レーズンシナモンロール」の作り方をご紹介します。給食ではうず巻きの形のレーズンパンに、グラニュー糖、シナモンを混ぜたマーガリンを塗って、オーブンで焼きました。レーズンパンだけではなく、食パン、クルミパンなどお好みのパンに塗って焼くだけで、いつものパンもまた違ったおいしさになります。

レーズンシナモンロール

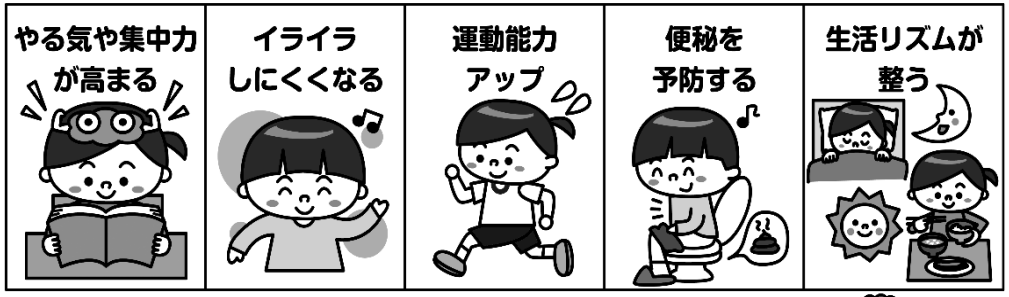
＜材料　４個分＞
・レーズンロール（もしくはお好みのパン）…４個
・マーガリンかバター…大さじ４
・グラニュー糖…小さじ４
・シナモン…お好みの量

＜作り方＞
①少し柔らかくしたマーガリンにグラニュー糖、シナモンを混ぜる。
②パンに①を塗る。
③トースターで表面が少しこんがりするまで焼く。

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

　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。

朝ごはんの効果



栄養バランスも意識しましょう

　朝ごはんには、どんなものを食べていますか？　ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か１品でも食べることから始めてみましょう。