

(家庭数配布)  
平成26年度  
**5月**

# 給食だより



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動  
シンボルマーク

平成26年4月28日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 遠藤真司  
栄養士 武田洋子

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。  
今月の引き落としは5月7日です。

若葉の緑が美しい季節を迎えました。子供たちの明るい笑顔が季節のさわやかさをいっそう増しているようです。新しい環境でスタートした給食の時間も、この一ヶ月ですいぶん慣れてきたように思います。まもなく連休となりますが、不規則な生活をしますと、体調が崩れるだけでなく、せっかく4月に身につけた正しい生活習慣まで崩れてしまいます。学校が休みでも、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけていただきたいと思います。

## ◆◆◆ バランスよく食べよう ◆◆◆

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせる食べ方が大切です。その際に、目安となるのが食品を赤・黄・緑の3色にわけてバランスよく食べる方法(3色食品群)です。学校給食でも、多種多様な食品で栄養バランスを整えることを心がけて献立を作成しています。

\*裏面の献立表にも、献立名の右側に使用されている食品が載っていますので、ご覧ください。

<p>血や肉・骨や 歯をつくる</p>	<p>赤色の なかま</p>	
<p>体温を保ち、 体をうごかす もとなる</p>	<p>黄色の なかま</p>	<p>学校給食は栄養バランス満点!</p>
<p>体の調子を 整える</p>	<p>緑色の なかま</p>	<p>給食は、みなさんが健康に過ごし、成長していくために、エネルギー量や栄養素の摂取量が決められています。それをもとに献立を立てているので、栄養バランスがとれているのです。</p>

6月7日の運動会に向けて、各学年練習が始まります。早寝早起きをして、きちんと朝ご飯を食べてから登校するようにさせてください。



### ～給食室から～

給食開始から3週間が経ちました。新しい学年・クラスで楽しい給食時間を過ごしているようで、どのクラスからも大きな声で「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶が聞こえてきます。1年生も給食当番を中心に全員で協力して準備・片付けをしています。先生の指導のもと、30人分の給食を一生懸命によそっている姿には頼もしさも感じます。子供たちからは「給食おいしい!」「野菜嫌いだけど頑張ったよ」などの声があり、食缶が空っぽで返ってくる日もたくさんありました。特にカレーなど人気のメニューでは「いただきます」の前から「今日はおかわりあるかな?」と心配しているほどでした。ご家庭でもぜひ給食の様子など話題にして頂ければと思います。

### 5月の献立から

- 2日 グリンピースごはん 若竹汁 / 8日 たけのこごはん  
フレッシュなたけのこや今しか食べられない生のグリンピースを使います。春の香りを感じてもらいたいです。
  - 2日 抹茶小倉寒天  
八十八夜の行事食です。八十八夜に摘んだお茶の葉は味も香りも最高と言われ、このお茶を飲むとその年は健康に過ごせると言われています。
  - 7日 米粉シチュー  
豆乳ベースのスープにホワイトルゥではなく米粉を使ってとろみをつけます。旬のアスパラガスも加えて彩りよく仕上げます。
  - 15日 としらすさけ(時知不鮭)の塩焼き  
「としらす」は本来の旬である秋ではなく、5月から7月に水揚げされた鮭のことです。脂がのっているので、シンプルに塩焼きでいただきます。
  - 26日 かつおの東煮  
旬の初かつおを生姜しょうゆで下味をつけて揚げ、甘辛く煮付けます。かつおには、体をつくるたんぱく質だけでなく、貧血を防ぐ鉄分も多く含まれています。
- ◆5月の旬の食材◆  
新じゃがいも 新たまねぎ たけのこ 春キャベツ グリーンアスパラガス

### <学校給食用食材の産地等について 5月分>

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

精米 : 青森県産まっくら (東京都米穀小売商業組合練馬支部・東京都学校給食会)  
 肉類 : 鶏肉(宮崎県) 豚肉:(群馬県 茨城県) \*牛肉の使用はありません  
 魚介類 : ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド) 時知不鮭(ロシア)  
 メルルサー(ニュージーランド) かつお(鹿児島) さば(ノルウェー)  
 ちりめんじゃこ(宮崎) しらす(和歌山) えび(インドネシア) いか(ペルー)  
 青果類 : にんにく(青森) セロリ(静岡・愛知) 玉葱(北海道・佐賀) 人参(徳島)  
 たけのこ(福岡・静岡・石川) 生姜(高知・長崎) じゃがいも(鹿児島・長崎)  
 スナップえんどう(熊本) グリンピース(鹿児島) ごぼう(茨城) ねぎ(千葉)  
 かぼちゃ(鹿児島) れんこん(茨城) グリーンアスパラガス(栃木) 大根(神奈川)  
 キャベツ(神奈川・千葉) 白菜(茨城) チンゲン菜(静岡) さつまいも(千葉)  
 さといも(宮崎) 小松菜(埼玉) もやし(栃木) さやいんげん(沖縄・千葉・茨城)  
 ピーマン(茨城・高知) ミントマト(熊本) きゅうり(埼玉) フロコリー(埼玉)  
 絹さや(山形・愛知) りんご(青森) 甘夏(熊本) 美生柑(愛媛)  
 学校給食用牛乳 3月分産地実績: 千葉県 北海道 岩手県 宮城県 秋田県 群馬県  
 5月分予定産地: 千葉県 群馬県 北海道 岩手県 宮城県 秋田県 青森県



