

(家庭数配付)
令和3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

令和3年4月28日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 牧野光洋

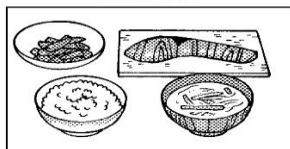
栄養士 米澤優華

木々の緑も鮮やかさを増して、さわやかな季節となりました。日々の生活では朝ごはんを食べることから始まります。朝ごはんが大切な理由は、一日の始まりのためのエネルギーが得られることと、体温が上がって、脳や体が目覚めて活発に働くこと、排泄のリズムをつくる役割があることなどです。バランスの良い朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

栄養バランスがとれる朝ごはんとは

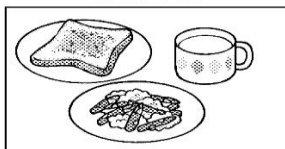
栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚、肉、卵などを使った料理で、副菜は野菜やきのこなどを使った料理です。主食だけではなく、主菜や副菜を組み合わせることが大切です。

和食の例



ごはん・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁

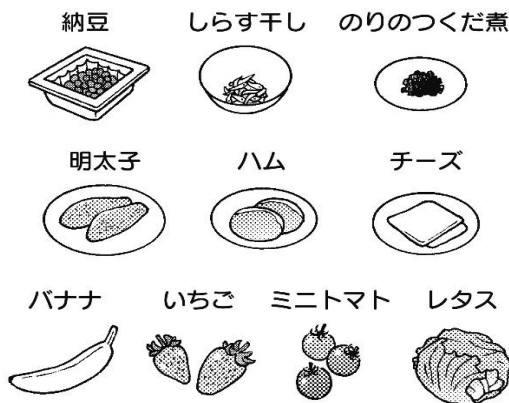
洋食の例



トースト・卵と野菜の炒め物・牛乳

朝ごはんを手軽に 食べられる食品

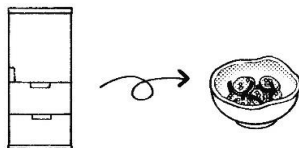
包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。



朝ごはんの準備の 時間短縮ポイント

朝ごはんに前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を活用したりすると、時間の短縮ができます。

★前日の残り物を活用



★加工食品や冷凍食品の活用



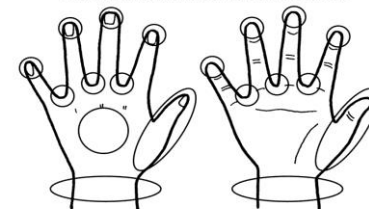
学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
5月(4月、5月分)の引き落としは5月6日(木)を予定しております。

お茶にはカテキンがいっぱい!

緑茶、紅茶、ウーロン茶などにはカテキンという渋み成分が入っています。また、リラックス効果のある成分があり、緑茶にはビタミンCも含まれています。お茶に多く含まれているカテキンには、生活習慣病を予防する効果(抗酸化作用など)があるので、上手に摂取していきたいものです。



手洗いで 洗い残しやすいところ



○で囲んだ部分は重点的に
きれいに洗いましょう。

!!5月の献立から!!

6日 こどもの日料理(端午の節句) 『八宝おこわ』

子供の成長や健康を祝い、母に感謝をする日で、5月5日の日は兜や五月人形、鯉のぼりを飾ったり、ちまきやかきわもちを食べたりします。この日は子供たちの成長を願い、たくさんのお供えがいったおこわを作ります。八宝の「八」とは中国語でたくさんという意味をあらわしています。

10日 八十八夜料理(立春を一日と考えて88日目あたる日) 『大豆茶飯 ふりかけ茶』

八十八夜に摘んだお茶の葉は味も香りも最高で、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。今年の八十八夜は5月1日ですが、深みあるお茶の味と香りを楽しんでください。

17日 季節の料理『ごはん 初鯉の甘辛和え 油揚げのかりかりサラダ 若竹汁』

春が旬の食材の初鯉は脂がのっている戻り鯉と違い、味があっさりとしています。若竹汁にはこの時期にしか食べられない新たけのこが入っているので、春を感じながら食べてほしいです。

25日 季節の料理『ピースご飯』

この時期が旬のグリーンピースをお米と一緒に炊いて、ふっくらしたお豆と香りがするごはんを作ります。グリーンピースは、熟す前のえんどうまめを収穫して、さやから取りました種の部分です。缶詰や冷凍ではよく見かけますが生のグリーンピースの味は格別です。今の時期にしか食べられないので、ぜひご家庭でも、さやつきのものを買って食べてみてくださいね。

<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。

品目	産地	品目	産地	品目	産地
米	青森	キャベツ	練馬区・東京・愛知・神奈川・千葉	コーン	北海道
卵	栃木	きゅうり	埼玉・千葉・群馬	ごぼう	青森
肉	鶏肉 宮崎・熊本・鹿児島 豚肉 北海道・岩手・群馬	たまねぎ	北海道・佐賀・群馬	にら	茨城
		新たまねぎ	佐賀・香川・静岡・群馬・北海道	にんじん	千葉・埼玉・徳島
		さば	ノルウェー	にんにく	練馬区・青森・香川
		さくら	長崎	ねぎ	埼玉・栃木・千葉
		たら	ノルウェー	はくさい	群馬・茨城・長野
魚		あじ	ベトナム	万能ねぎ	福岡
		ししゃも	アイスランド・カナダ	赤ピーマン	茨城・宮城
		ちりめんじゃこ	宮崎	ぶなしめじ	長野
		えび	ベトナム	いんげん	鹿児島・千葉
		かつお	宮城・静岡	グリーンピース	鹿児島・千葉・茨城
野菜		アスパラガス	北海道・栃木・長野	たけのこ	石川
		えのきたけ	長野		