

(家庭数配付)
令和4年度
5月

絶食だより



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

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(金)を予定しております。

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 宮林伸之

栄養士

新年度が始まり、1か月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか。生活リズムをくずさず、元気に過ごすために、休みの日にも早起き、早寝、朝ごはんを心掛けましょう。また、丈夫な骨をつくる牛乳や乳製品も毎日とるようにしてください。

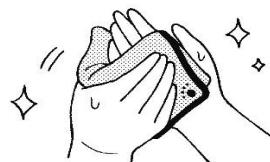
牛乳や乳製品を毎日とろう！

牛乳や乳製品には骨や歯の材料になるカルシウムや、体をつくるたんぱく質などが含まれています。

特にカルシウムは、たんぱく質と共に成長期の体に大切な栄養素です。カルシウムの摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ないと骨に蓄えていたカルシウムが血液に出ていき、その状態が長く続くと、骨がすかすかになってしまいま

牛乳や乳製品は、体内でのカルシウムの吸收率が高いといわれています。丈夫な骨づくりのために、給食に出る牛乳を残さずに飲み、休みの日も牛乳や乳製品をしっかりとるようにしましょう。

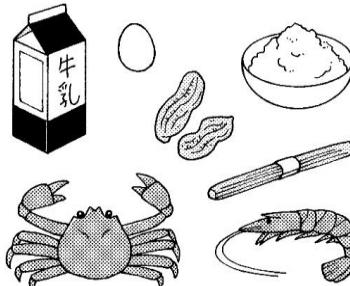
手を洗ったら
きれいなハンカチで拭こう



手を洗った後、髪の毛や服などを触っていませんか。髪の毛や服には雑菌がついているので、手を洗ったら、すぐにきれいなハンカチやタオルで拭くようにしましょう。

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。



食物アレルギーは、本来は害のない食品(牛乳・卵・小麦・そばなど)に対して、体を守る働きの「免疫」が反応して、体がかゆくなる、せきが出て息が苦しくなる、体調をくずす、などの症状が出ることをいいます。食品に触れただけで症状が出ることもあり、重い時には命にかかわることもあります。

食物アレルギーがあるお友達の具合が悪くなった時は、先生や周りの人に知らせましょう。

「15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、ちまきやかし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、たくさんの具がはいったおこわを作ります。八宝の「ハ」とは中国語でたくさんという意味をあらわしています。

18日 季節の料理『ピースご飯』

この時期が旬のグリンピースをお米と一緒に炊いて、少しつくらしたお豆と香りがするこはんを作ります。グリンピースは、熟す前のえんどうまめを収穫して、さやから取り出した種の部分です。缶詰や冷凍ではなく見かけますが生のグリンピースの味は格別です。今の時期にしか食べられないで、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。

19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』

ハナハナ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。今年のハナハナ夜は5月2日ですが、深みあるお茶の味と香りを楽しんでください。

31日 季節の料理『ごはん 初鰯の甘辛和え レモンドレッシングサラダ 若竹汁』

春が旬の食材の初鰯は脂がのっている戻り鰯と違い、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。

＜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	品目	産地
米	秋田	魚	さわら	長崎		さつまいも	千葉・茨城
卵	栃木		たまねぎ	北海道・佐賀・兵庫・栃木		こまつな	埼玉・千葉
肉	鶏肉	宮崎・茨城	にんじん	千葉・静岡・徳島・琦玉		じゃがいも	長崎・鹿児島
	豚肉		にんにく	香川・練馬区・青森・兵庫		しょうが	高知・長崎
魚	かつお節	鹿児島	野菜	キャベツ	神奈川・愛知・千葉・練馬	ごぼう	青森・茨城
	かつお	静岡		きゅうり	埼玉・千葉・群馬	新たまねぎ	佐賀・栃木
	えび	ベトナム		ねぎ	埼玉・栃木・千葉	セロリ	静岡・長野・茨城
	たら	ノルウェー		はくさい	長野・茨城・群馬	だいこん	埼玉・神奈川・千葉
	ししゃも	アイスランド・カナダ		さやえんどう	鹿児島・茨城・千葉	たけのこ	福島・愛媛・静岡