

(家庭数配付)
令和5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

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
給食費の月額、引き落とし日等については、後日紙面にてお知らせ致しますので、そちらをご確認ください。

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 宮林伸之
栄養士

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、活動を開始す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

<p>やる気や集中力</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>
----------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

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。

<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 果物</p>
-------------------------------------	--	---	--------------------

1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

5月の献立から!!

2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「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。

16日 季節の料理『ごはん 初鯉の甘辛和え 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。

17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、さやから取り出した種の部分です。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お子様と一緒にさやを剥いて食べてみてくださいね。

26日 運動会応援メニュー『チキンカツカレー コールスローサラダ』

27日(土)は運動会です。運動会の前日ですが、カツカレーを食べて練習の成果を本番で発揮できるように力をつけて欲しいことと給食室一同応援しています!という意味を込めて作ります。

<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	米 秋田	赤ピーマン	茨城・山形・宮城	れんこん	茨城・千葉	えのき	長野	
卵	卵 栃木	新たまねぎ	佐賀・兵庫・愛知	しょうが	高知・長崎	白菜	茨城・長野	
肉	鶏肉	キャベツ	神奈川・愛知・群馬・千葉	新たけのこ	石川	しめじ	長野	
	豚肉	きゅうり	茨城・群馬・千葉・埼玉	ごぼう	青森・熊本	コーン	北海道	
魚	じゃこ	高知	グリーンピース	千葉・茨城・鹿児島・福岡	セロリ	静岡・長野	なつみ	広島・愛媛
	さわら	ニュージーランド	葉ねぎ	千葉・福岡・静岡	だいこん	千葉・茨城	おしょうかん	愛媛
	ししゃも	アイスランド	じゃがいも	長崎・茨城・鹿児島	たけのこ	静岡	アンデスマロン	熊本・茨城
	さば	ノルウェー	こまつな	埼玉・千葉	たまねぎ	北海道		
	かつお	宮城・静岡	にら	茨城・栃木・千葉	さつまいも	千葉・茨城		
	えび	ベトナム	里芋	埼玉・愛媛・宮崎	にんじん	千葉・徳島		
かつおぶし	鹿児島・大阪	ねぎ	栃木・千葉・埼玉	にんにく	青森・練馬			