

(家庭数配付)
令和6年度
5月

給食だより



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動
シンボルマーク



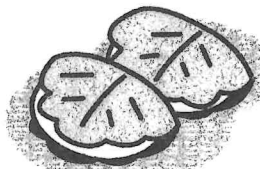
練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 宮林伸之
栄養士 大橋 恵

若葉がきらきらと風にゆれる、さわやかな季節となりました。
新学期が始まって1か月が経ち、新しい環境にも慣れてきた頃だと思います。
しかし、季節の移り変わるこの時期は、緊張のほぐれとともに疲れが出やすくなる時でもあります。体調を崩さないよう、早寝早起きし、三食を欠かさずしっかり食べて元気に過ごしましょう。



こどもの日は「端午の節句」ともいいます。「端午」とは「月をはじめの午の日」（端は、物事のはじまりという意味）のことで、「午」が「五」に通じることから、毎月5日をいうようになり、それが特に5月5日に限定されるようになりました。

こどもの日の食べ物の一つに、かしの葉でもちをくるんだ「かしわもち」があります。かしの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないので、「子孫繁栄（家系が代々続いていく）」という縁起をかつぎ、子どもの健やかな成長を願って使われるようになったそうです。



1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べずに登校して、おなかがすいて勉強や運動に集中できずにボーッとしたり、イライラしたりしたことはありませんか？ 朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。

早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

こんな人はいませんか？

食べる時間がありません。

20~30分早く起きるようにしましょう。そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。

おなかがすいていなくて、食べられません。

前日の夜遅くに、何が食べていませんか？ 夕飯は、なるべく食べる2時間前までに済ませ、夜食はひかえましょう。

朝ごはんが用意されていません。

台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを考へてバランスよく食べるようにしましょう。

おもにエネルギーのもとになる食品

おもに体をつくるもとになる食品

おもに体の調子を整えるもとになる食品

5月の献立から!!

2日 こどもの日をお祝い（端午の節句）『八宝おこわ』

この日は子供たちの成長を願い、たくさんの真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。

10日 季節の料理『グリーンピースご飯』

この時期が旬のグリーンピースをお米と一緒に炊いて、ふっくらしたお豆の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。

<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	ピーマン	茨城・宮城	アスパラガス	栃木・長野	りんご	青森
卵	青森	新たまねぎ	佐賀・兵庫	しょうが	高知	果物	美生柑 愛媛
肉	鶏肉	キャベツ	神奈川・千葉	たけのこ	鹿児島		
	豚肉	きゅうり	埼玉	ごぼう	群馬		
魚	さば	野菜	グリーンピース	鹿児島・千葉	セロリ	静岡	
	ちりめんじゃこ		葉ねぎ	埼玉・千葉	だいこん	千葉・茨城・群馬	
	えび		じゃがいも	鹿児島・長崎	にんにく	青森	
	いか		こまつな	埼玉	たまねぎ	北海道・兵庫	
	あさり		かぼちゃ	鹿児島・茨城	白菜	茨城・長野	
	かつお		しめじ	長野	にんじん	徳島	
さけ	北海道	トマト	千葉・茨城・静岡	もやし	栃木		