



# 5月給食だより

平成27年4月28日  
練馬区立上石神井小学校

☆ **今月の給食目標** 『好き嫌いをしないで残さず食べよう』  
☆ **今月の献立紹介** ※5月になると、練馬区内の畑でキャベツや小松菜などが収穫されます。



## 楽しい給食時間にしましょう

新年度が始まってひと月がたちました。そろそろ新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。給食時間もリラックスして過ごしている様子が見られますが、緊張感がなくなったためか、右のような気になる行動をしている人がチラホラ…。みんなが気持ちよく給食時間を過ごせるように、食事のマナーを守りましょう。

**給食時間はこう過ごそう！**

- 背筋を伸ばし、食器・はしはきちんと持つ
- 食べるときは口をとじ、よくかんで食べる
- 食事にふさわしい会話をし、楽しい雰囲気ですごす
- 感謝の気持ちをもち、なるべく残さず食べましょう

**こんな人はいませんか？**

- 口には食べ物が入っているのに話をする
- 立ち歩く
- よくかまずに食べる
- 姿勢が悪い
- 食事にふさわしくない話をする

- 1日は、端午の節句献立です。中華おこわをちまきにして食べる習慣があります。
- 19日は、食育の日です。東京牛乳は、都内で生産された地元牛乳です。深川飯は、東京の郷土料理で、卵焼きも江戸（東京）が発祥だと言われています。
- 5月は、キャベツや小松菜、もみ菜など、練馬で生産された野菜をたくさん使用します。



**早寝 早起き 朝ごはん**

**元気の合い言葉**

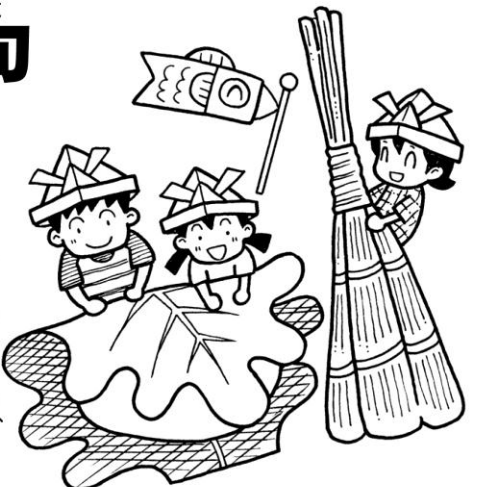
毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれる！

### 《 4月使用 主な食材産地 》

食品	産地	食品	産地
牛乳	千葉	豚肉	千葉
	群馬	鶏肉	岩手
	岩手	鶏卵	群馬
	青森	ニギス	富山・石川・福井
	宮城	しらす干し	愛媛
	秋田	ちりめんじゃこ	広島・香川・愛媛
北海道	ブリ	青森	
お米	青森	めがじきマグロ	神奈川
米粒麦	北陸	めばる	アメリカ
大根	千葉	しょうが	高知
里芋	愛媛	にんにく	青森
にら	千葉	ピーマン	鹿児島
長ねぎ	千葉	新たけのこ	静岡
玉ねぎ	北海道	新じゃが芋	長崎
もやし	栃木	青梗菜	千葉
人参	徳島	絹さや	鹿児島
小松菜	埼玉	ほうれん草	埼玉
ごぼう	青森	セロリー	長野
白菜	茨城	キャベツ	愛知
うど	練馬	グリーンピース	アメリカ
レモン	広島	清美オレンジ	愛媛
甘夏	熊本		

## 5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかかしもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は世でくるものが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



## どんな朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえてみたことはありますか？

「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみよう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。

＜お知らせ＞保護者様へ 4月と5月の2ヶ月分の給食費の引き落とし日は、5月20日です。通帳の残高確認をお願いいたします。