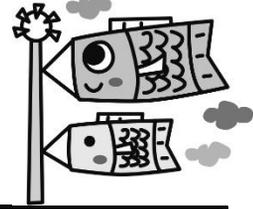




5月 給食たより

令和4年4月27日発行
練馬区立関町小学校

風薫る5月、さわやかな季節となりました。新年度の給食が始まって1ヶ月がたちました。子どもたちは緊張が和らぐと同時に、体調も崩れやすい時です。こんな時期にこそ、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけて、毎日元気に登校してほしいと思います。



1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食わずに登校して、おなかがすいて勉強や運動に集中できずにボーッとしてしまったり、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。

あやすみ...

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。

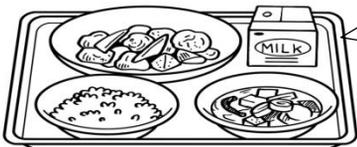
前日の夜遅くに、何が食べていませんか？ 夕飯は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひがえましょう。



☆学校給食について☆

健康な身体は、毎日の食事で作られます。食べ物は、1つの食品ですべての栄養が摂れるものではありません。

学校給食では、「主食+主菜+副菜(汁物)+牛乳」をそろえ、多様な食品で栄養バランスを整えることを心がけて献立を作成し、安全で安心なおいしい給食の提供を目指しています。



食材は、旬や価格、産地などを考慮して仕入れています。関町小は、米は青森県産を使用しています。給食に使用している牛乳は、東京都教育委員会からの指定業者「協同乳業」から購入しています。

- 主食：ごはん、パン、めんなど。炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。
- 主菜：魚、肉、卵、大豆製品など。タンパク質が多く、主に体を作るもとになります。
- 副菜・汁物：野菜を中心にしたものです。
ビタミン、ミネラルが多く、主に体の調子を整えます。
- 牛乳：給食に毎日つきます。成長期に多く必要とされるカルシウムが豊富です。

☆5月の献立から☆

6日(金)：5月5日のこどもの日にちなみ、中華おこわを作ります。



9日(月)：春に出る新芽がおいしい、わらびとぜんまいを使って山菜うどんを作ります。(26日には山菜ごはんも作ります。)



16日(月)：今が旬のたけのこを使ってつくねバーグを作ります。(11日にはたけのこが入った若竹汁も作ります。)



13日(金)：練馬産のもみ菜を使ってスープを作ります。もみ菜とは、大根の若葉のことで、大根葉や間引き菜とも言われます。葉が柔らかく、ビタミン、カルシウムが豊富な緑黄色野菜です。



20日(金)：今が旬のグリーンピースを使います。甘みを感じましょう！また、5月頃に出回る「新じゃがいも」を使ってそばろ煮を作ります。「新じゃがいも」は水分が多いのが特徴です。



24日(火)：春が旬の野菜をたっぷり使ってかきあげを作ります。

27日(金)：旬のアスパラガスを使ってクリーム煮を作ります。



31日(火)：新茶の季節にちなんで、抹茶のケーキを作ります。

※5月のくだものは、冷凍みかん、美生柑(等のかんきつ類)を予定しています。

4月の食材の産地

飲用牛乳(3月)：東京都、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道

人参：徳島、静岡 キャベツ：愛知、神奈川 大根：千葉 玉ねぎ：北海道 白菜：茨城

ねぎ：茨城、栃木、千葉 小松菜：埼玉 チンゲン菜：千葉 セロリ：長野、静岡

ごぼう：青森 きゅうり：宮崎、埼玉 もやし：栃木 しめじ：長野 えのき：長野

しょうが：高知、長崎 にんにく：青森 きよみ：愛媛 じゃがいも：鹿児島

さといも：愛媛 とり肉：青森、岩手 ぶた肉：千葉 さわら：韓国

ちりめんじゃこ：宮崎 ししゃも：カナダ、アイスランド さけ：北海道

給食費の引き落とし日 5月6日(金)

前日までに口座をご確認の上、ご協力をよろしくお願いいたします。

※振替手数料が10円かかります。

※1年生と転入生は、6月から引き落としが開始します。

詳細は、「令和4年度学校徴収金(給食費・教材費等)のお知らせ」の手紙に記載していますので合わせてご確認ください。

2年生： 8,412円 3年生： 8,495円 4年生： 8,495円

5年生： 9,240円 6年生： 9,240円