

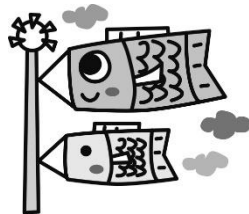


5月 給食たより

令和6年4月26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。



5月は旬の食材を使います

5月は、アスパラガス、グリーンピース、かつおなど旬の食材をたくさん使います。そして、旬の【グリーンピース】は、給食で出すための準備を子どもたちが行う予定です。当日は、旬の食材を味わうとともに、準備をしてくれた子どもたちや農家さん、調理員さんなど、給食に関わる方に「ありがとう」の気持ちをもって食べてもらえたら幸いです。



2年生：グリーンピースのさやむき体験

9日(木)の1時間目に、2年生がグリーンピースのさやむきを行います。当日は全校児童分のグリーンピースのさやむきを行います。さやむき後、給食室で茹で、ごはんと混ぜます。わかめも一緒に混ぜて、「グリわかごはん」にする予定です。



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、夜食はひかえましょう。



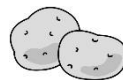
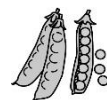
☆ 5月の献立から ☆

2日(木)：5月1日は八十八夜です。この日は、新茶の茶摘みが行われ、この日にお茶を飲むと長生きできるともいわれています。給食では、抹茶のケーキを作ります。



8日(水)：旬のアスパラガスを使ってクリームシチューを作ります。

9日(木)：旬のグリーンピースを使ってグリわかごはんを作ります。グリーンピースは、2年生がさやむきをする予定です。また、「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。



13日(月)：春に出る新芽を食べる山菜「わらび・ぜんまい」を使って山菜うどんを作ります。(31日には山菜ごはんも作ります。)



21日(火)：今が旬のたけのこを使ってつくねバーグを作ります。(14日にはたけのこが入った若竹汁も作ります。)



24日(金)：運動会応援献立です。「勝つ」にちなんで「みそカツ」を作ります。

☆給食献立をご紹介☆ 炒めナムル

先月人気だった献立を紹介します。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

【材料】4人分

- ・ひまわり油 小さじ1/2(2g)
- ・にんじん 20g
- ・もやし 120g
- ・小松菜 60g
- ・うすくちしょうゆ 少々(0.4g)
- ・塩 小さじ1/5(1.2g)
- ・こしょう 少々
- ・ごま油 小さじ1/2(2g)

【作り方】4人分

1. 野菜を洗って、にんじんはせん切り、小松菜は、2cm幅に切る。
2. たっぷりのお湯で、野菜を下茹でする。
※電子レンジで加熱しても構いません。
3. 油で人参、もやし、小松菜の順に炒める。
※給食では、野菜を下茹ですてから、油で炒めています。ご家庭では、下茹ですせず、人参から順に炒めても構いません。その場合は、野菜がやわらかくなるまで炒めてください。
4. しょうゆ、塩、こしょうで味付けをする。
5. ごま油を加えて完成です。
※お好みでごまを入れても構いません。



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、宮城、山形、北海道
 人参：千葉、徳島 キャベツ：愛知、神奈川 大根：千葉 玉ねぎ：北海道 にら：千葉、茨城
 ねぎ：練馬区、埼玉 小松菜：埼玉 白菜：茨城 セロリ：静岡 ごぼう：青森 もやし：栃木
 きゅうり：宮崎、埼玉 しょうが：高知 にんにく：青森 なつみ：愛知
 じゃがいも：長崎、北海道、鹿児島 とり肉：岩手、青森 ぶた肉：千葉 いか：ペルー
 銀さわら：ニュージーランド ししゃも：ノルウェー、アイスランド メルルーサ：アルゼンチン