

食育だより

令和3年度5月号

練馬区立関町北小学校

校長 吉川 文章

栄養士 山田 瑞季



『早寝早起き朝ごはん運動』

シンボルマーク



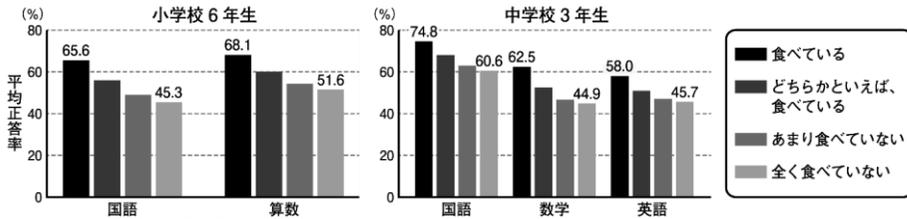
若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかのすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



《5月の献立より》

6日(木)・・・八十八夜(1日)献立

- 「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？八十八夜とは、立春から数えて88日目のことをいい、今年5月1日がその日にあたります。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。
- 給食では、ほうじ茶で炊いた「ほうじ茶めし」と抹茶団子にきな粉をまぶした「抹茶ときなこの団子」を作ります。

7日(金)・・・端午の節句(5日)献立

- 端午の節句は、別名「菖蒲(しょうぶ)の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄除けの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。
- 給食では、子どもたちの健やかな成長を願って、「中華おこわ」を作ります。

10日(月)・・・1年生グリンピースのさやむき体験

- この日は、1年生に給食食材であるグリンピースのさやむき体験をしてもらいます。そのグリンピースを使ってポタージュを作り、全校でいただきます。

14日(金)・・・沖縄本土復帰記念日(15日)にちなんだ献立

- 5月15日は、沖縄本土復帰記念日(沖縄県が日本に帰ってきた日)です。
- 給食では、沖縄料理である「シンジューシー(沖縄風ませごはん)」、「豆腐チャンプル(炒めもの)」、「もずくスープ」を作ります。

19日(水)・・・食育の日

- 今月は、埼玉県郷土料理「かてめし(ませごはん)」「ゼリーフライ」を作ります。

25日(水)・・・世界の料理

- 今月は、アメリカの料理「ポークビーンズ」、「シーザーサラダ」を作ります。

保護者の皆様へ

給食費についてお知らせ

5月から給食費の引き落としが始まります。給食費の引き落とし口座に指定していただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高を、**引き落としの前日までにご確認ください。**ご協力をお願いいたします。

5月の引き落とし日は**5月17日(月)**です。

引き落とし金額等の詳しい内容は、「給食費のお知らせ」をご覧ください。1年間ご協力よろしくお願いたします。