令和４年度

5月 給食だより

令和５年４月２７日（木）

練馬区立大泉小学校

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

新年度が始まってひと月がたち、若葉のきれいな季節になりました。５月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心掛け、暑さに強い体を作っていきましょう。

熱中症を防ぐ食生活のポイント

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。

カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、味噌汁やスープがおすすめです。

のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

一度に飲む量はコップ１杯程度が目安です。

汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。

参考文献：学校給食 2023.74.（4） p.68

～1年生の給食の様子～

1年生の給食が始まって、3週間がたちました。給食の準備にも少しずつ慣れてきたように思います。子供たちは、「今日の給食は何？」、「この魚はなんていう名前？」、「牛乳が苦手だけど飲めた！」など、様々なお話をしてくれます。給食に関心をもち、頑張っている姿を見ると、とても嬉しいです。

これから、給食を通じて食について学び、丈夫な体を作ってほしいと思います。

☆ 5月の給食から☆

○2日（火）　「八十八夜」です。暦の上ではこの日から夏になり、農作業を始める目安となりました。また、この日に摘んだお茶を飲むと、1年を無病息災でいられると伝えられています。この「八十八夜」にちなんで、「抹茶ケーキ」を作ります。

○8日（月）　5日のこどもの日にちなんで、「端午の節句献立」です。端午の節句は別名菖蒲の節句とも言います。勝負に勝てるようにという願いを込めて、5月が旬のかつおを使った「かつおの竜田揚げ」を作ります。また、中華ちまきに使われる「中華おこわ」も作ります。

○15日（月）　春が旬の「アスパラガス」を使った「鶏肉とアスパラのクリームシチュー」を作ります。

アスパラガスにはこの野菜から発見された「アスパラギン酸」という成分がたくさん含まれています。体の疲れをとり、スタミナをつける働きがあります。ぜひ、しっかり食べて元気な体を作りましょう！

○19日（金）　毎月19日は食育の日です。今回は、練馬区の海外友好都市である、中国北京市海淀区にちなんで、北京料理の「ジャージャー麺」を作ります。「ジャージャー麺」は中国の家庭料理で、本場では、うどんのような太い麺を使います。今回は給食風にアレンジして、中華麺を使います。

４月に使用した食材の産地についてお知らせします。

【野菜】にんにく…青森県　生姜…高知県　玉ねぎ…北海道　じゃがいも…鹿児島県　人参…静岡県
きゅうり…群馬県　キャベツ…神奈川県　大根…千葉県　セロリ…茨城県　白菜…茨城家
もやし…栃木県　えのき…長野県　ねぎ…千葉県　小松菜…埼玉県　たけのこ…愛媛県
清美オレンジ…愛媛県　ごぼう…青森県　しめじ…長野県　ジューシーオレンジ･･･愛媛県

【肉】　豚肉…千葉県、茨城県　鶏肉…青森県、

【牛乳】東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道

令和５年度学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。
今年度は６月より指定された口座で引き落としが開始されます。
詳細につきましては、別途プリントをご確認ください。