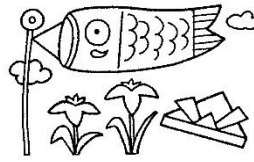


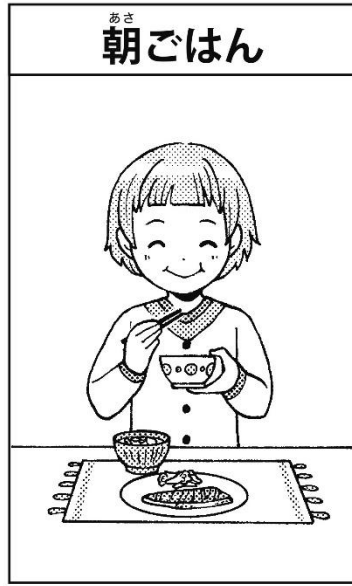
5月

# 給食だより



校庭の木々も新緑になり、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり約1か月たち、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。元気に過ごすためにも、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。朝ごはんには、1日の始まりのためのエネルギーが得られる、脳や体が自覚めて活発に動く、排せつのリズムをつくる、など大きな役割があります。

## 体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん



地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を、毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に自覚めて光が目へ届くことで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと、体内時計をととのえることが難しくなります。1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。

©少年写真新聞社2021

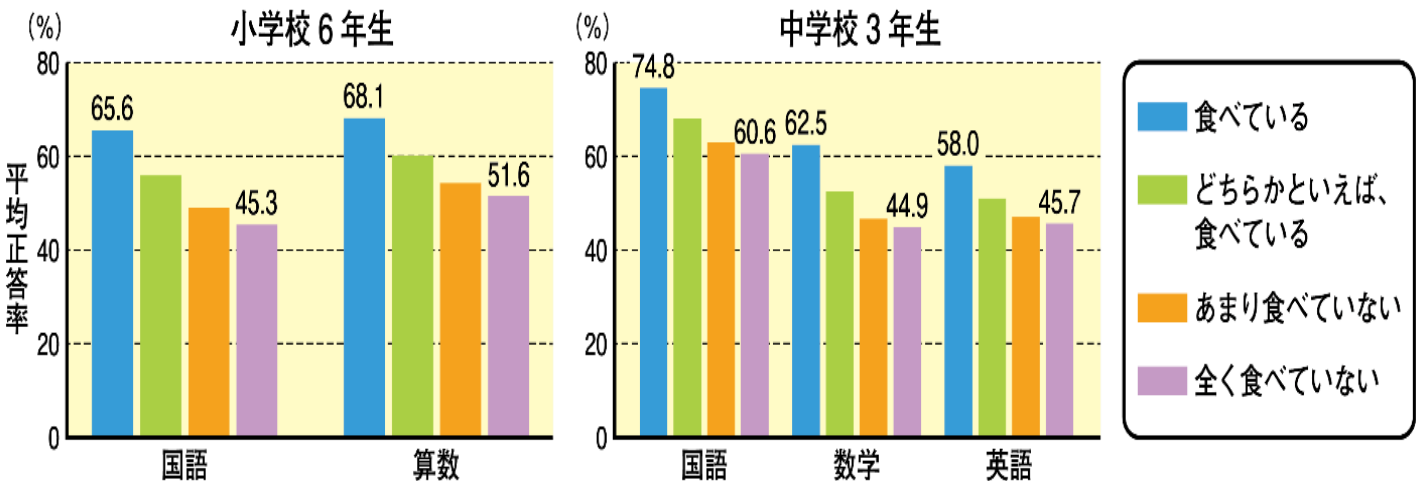
朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

### 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

こちらのQRコードから、カラーのグラフを見ることができます。→



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〉

# ♪ 5月の給食紹介 ♪



## ・2日(木)・・・こどもの日献立

こどもの日は「端午の節句」ともいいます。中国から、端午の節句には「ちまき」や「柏餅」を食べることが伝えられました。給食では「端午の節句」の行事食として、ちまきの中身である「中華おこわ」を作ります。

## ・13日(月)・・・沖縄県の料理

沖縄県の郷土料理である「タコライス」を提供します。沖縄は暖かいので、パイナップルも栽培されています。それにちなんで、デザートは「パインゼリー」です。

## ・20日(月)・・・食育の日～イギリス～

毎月19日は食育の日です。大北小では、郷土料理や世界の料理を提供しています。5月はイギリスの料理です。ミートソースとマッシュポテトを使った「シェパースパイ」と、大麦を使った伝統的なスープ「スコッチブロス」を作ります。



## 作ってみよう！給食メニュー★とうふのナゲット★



食材料	1人分量 (g)	5人分量 (g)	切り方	作り方
木綿豆腐	25	125		①豆腐の水切りをしておく。 (キッチンペーパーに包んで、重しをのせておく) ②玉ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。 ③豆腐～片栗粉までをよく混ぜ合わせる。 ④③を小判型にする(ひとり2個ずつ)。 生地がゆるければ、片栗粉を足す。 ⑤油できつね色になるまで揚げる。 ★給食では卵不使用のマヨネーズを使用しています。 ★家庭では揚げ焼きの要領で油を少なくしても、調理することができます。
鶏ひき肉	20	100		
玉ねぎ	8	40	みじん切り	
にんにく	0.2	1.0	みじん切り	
しょうが	0.2	0.8	みじん切り	
マヨネーズ	2.4	12.0		
塩	0.4	2.0		
こしょう	少々	少々		
片栗粉	8.0	40.0		
揚げ油	適量	適量		

## 給食食材の主な産地 (4月)

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
にんじん	静岡	大根	千葉	いわし	千葉	米	北海道、青森、秋田
たまねぎ	北海道	小松菜	埼玉	大豆	北海道	ししゃも	ノルウェー
じゃがいも	鹿児島	もやし	栃木	卵	栃木	牛乳	東京、群馬、宮城 山梨、岩手、青森 北海道、秋田、山形
キャベツ	愛知	ごぼう	青森	豚肉	青森		
きゅうり	埼玉	ねぎ	埼玉	鶏肉	青森		

## SDGsって、なんだろう？～給食から考えてみよう～

SDGsとは、持続可能な開発目標のことです。地球環境や人類の未来を守っていくための17の目標が設定されています。給食におけるSDGsのための取組を一部紹介します。

- ★おいしく調理し、お残しを減らすよう努めています。 ★丁寧な調理で、食材の廃棄を少なくします。
- ★給食で出された生ごみを「練馬の大地」として肥料へリサイクルしています。
- ★国産(地域)の食材、旬の食材を積極的に使い、環境負担を減らしています。
- ★破損してしまった強化磁器食器は、リサイクルしています。

