



# 5月給食だより



練馬区立小竹小学校

早寝早起き朝ごはん

運動シンボルマーク



## さわやかな季節になりました!

新年度が始まり一か月が経ちました。1年生も給食準備や片付けが上手にできるようになってきました。新しい学年やクラスに慣れるとともに、疲れが出てくる時期でもあります。疲れたら早めに休み、朝ごはんをしっかりと食べて元気に登校しましょう。

### 朝食で3つのスイッチオン



#### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

#### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

#### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

#### 4月の食材の主な産地

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	青森	みつば	千葉	きゅうり	埼玉	子持ちししゃも	アイランド
生姜	高知	にんにく	青森	セロリ	茨城	鮭	北海道
ねぎ	埼玉	キャベツ	愛知	かぶ	千葉	清見オレンジ	愛媛
小松菜	埼玉	ほうれん草	茨城	ブロッコリー	長崎	なつみ	愛媛
にんじん	静岡	たまねぎ	北海道	みつば	千葉	牛乳 (予定産地)	東京都、群馬県 山梨県、岩手県 青森県、福島県 宮城県、山形県 北海道
もやし	栃木	じゃが芋	鹿児島	さやいんげん	群馬		
えのきたけ	長野	さつま芋	千葉	新たけのこ	静岡		
絹さや	愛知	大根	千葉	ピーマン	茨城		
ごぼう	青森	白菜	茨城	赤ピーマン	高知		

## ～今月の献立より～

### 1日(金) 抹茶ミルクプリン

「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことです。この頃から茶摘みが始まり、新茶の美味しい季節がやってきます。



### 19日(火) ☆食育の日:東京の食材&郷土料理☆

毎月19日は食育の日。今月は東京の料理のご紹介。あさりも旬を迎えます。牛乳も「東京牛乳」を味わいます。

### 20日(水) かつおと大豆の揚げ煮 ☆春の食材メニュー☆

角切りのかつおと大豆を揚げて、甘辛タレをからめます。春が旬の「初がつつお」は、脂が少なくあっさりしています。



### 21日(木) ピースとじゃこのピラフ ☆春の食材メニュー☆

旬のグリーンピースを使います。生のグリーンピースの美味しさでグリーンピースが苦手の子にもおいしさを伝えたい!!と思っています。

### 26日(木) 山菜おこわ ☆春の食材メニュー☆

旬の山菜(たけのこ・ぜんまい・わらび)入りおこわ。山菜は食べられる野草で、春から夏にかけて収穫時期です。

## 端午の節句と食べ物・行事



5月5日は端午の節句です。行事食にこめられた昔の人の思いを知りましょう。

学校給食 5月号

### かしわもちの由来



### ●給食室より●

4月13日から1年生の給食が始まりました。1年生のみなさんは、担任の先生のお話をよく聞き、よく味わって食べてくれています。

給食の時間は、栄養バランスのとれた献立を毎日おいしく、そしてしっかり食べてもらうことはもちろんですが、食事前の手洗い、盛りつけ、配膳、後片付けなど、1つひとつが子供たちにとって大切な勉強になっている時間です。

2年生から6年生のみなさんも新しい教室で上手に配膳して、よく食べてくれています。

5月も楽しい給食の時間となりますように。

