



# 5月 給食だより



練馬区立豊玉小学校

新緑の鮮やかな季節となりました。

新しい環境での生活も一ヶ月が経ち、子供たちは緊張が和らぐと同時に、体調も

くすれやすい時です。子供たちが健やかな学校生活をすごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が大切になります。

## 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。



### こんな人はいませんか?

**食べる時間がありません。**

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? 夕食は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひがえましょう。

**朝ごはんが用意されていません。**

台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを覚えてバランス良く食べるようにしましょう。

- おもにエネルギーのもとになる食品: パン、シリアル、納豆、卵、ハム
- おもに体をつくるもとになる食品: 牛乳
- おもに体の調子を整えるもとになる食品: 野菜、果物

ひとくちおたより〈旬の食材〉

## グリーンピース

グリーンピースは1年中食べられますが、サヤから出したての新鮮な緑色、香りが楽しめるのは初夏のころです。グリーンピースはエンドウマメの未熟な実で、サヤごと食べるサヤエンドウと同じ種類です。3~4月に紅色や白色のきれいな花を咲かせます。

エンドウマメは、ヨーロッパでは石器時代の遺跡からも発見されています。長い間、穀物の豆として利用されてきましたが、その後の品種改良によって、サヤエンドウとグリーンピースができました。日本には約1000年前に中国からエンドウマメが伝わり、サヤエンドウとグリーンピースは江戸時代にヨーロッパから入ってきました。豆ご飯、ポタージュ、炒め物、甘煮など旬を味わいましょう。



### 保存方法

サヤごとリットル2~3日に調理?

**おいしいゆで方**

鍋に入れたまま水を流しっぱなしにして冷やす。冷やす水が豆に当たらないようにすると、皮にシワがよらない。



サヤから豆を出して器にゆで、水気をふき取り保存容器に。途中に気が振ると豆同士がくっつかない。保存期間は1月。



こどもの日は「端午の節句」ともいいます。「端午」とは「午ははじめの午の日」(端は、物事ははじまりという意味)のことで、「午」が「五」に通じることから、毎月5日をいうようになり、それが特に5月5日に限定されるようになりました。

こどもの日の食べ物の一つに、かしの葉でもちをくるんだ「かしまち」があります。かしの葉は、新しい芽が芽つまで古い葉が落ちないので、「子孫繁栄(家が代々続いていく)」という縁起をかつぎ、子どもの健やかな成長を願って使われるようになったそうです。

### 5月の予定産地

※あくまで予定です。

食材	産地	食材	産地
グリーンピース	鹿児島	たまねぎ	北海道 佐賀
アスパラガス	長野 秋田	にんじん	徳島 千葉
はくさい	茨城	ねぎ	埼玉 千葉 群馬
チンゲンサイ	千葉 茨城	セロリー	茨城 長野
こまつな	練馬 埼玉 東京	にら	栃木 茨城

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。今月の引き落としは、5月7日です。