

5月給食便り

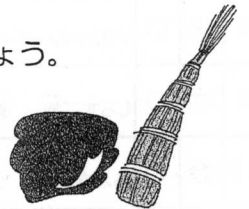


平成25年4月30日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐々木 秀之
栄養士 小林 真奈美

若葉がキラキラとさわやかなかぜにゆれています。新学期がスタートして、はや一カ月が過ぎようとしています。しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時期は、4月からの緊張がほぐれて疲れやすくなったり、気温の変化も大きく体長を崩しやすくなります。

疲れをためないように、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

1年生給食もりもり食べています



4月12日(金)から1年生の給食がスタートして、早くも3週間がたちました。

教室に行くと、「給食おいしい!」「おかわりしたよ!」と口ぐちに話かけてくれます。

先生の指導のもと、はじめは、開けられなかった牛乳びんのふたも次の日、また次の日と日がたつにつれて、簡単に開けられるようになってきました。

見慣れない食材にもがんばってチャレンジしています。給食当番の仕事も上手になってきています。そして、栄養のことだけではなく、手洗い・配膳なども大切な学習です。



学校給食は教育の一環です。給食を通して食べ物を大切に、大勢で食事をする事の楽しさ、働く人への感謝と思いやりの気持ち育んでほしいと思います。

しゅん

旬ってなに?

その時期にとれる食べ物のことです。魚・野菜・果物など、いずれも一年で一番おいしい時期があります。

最近ではハウス栽培や輸入が増え、旬がわかりづらくなっています。

又、旬の時期に収穫された作物は、栄養量が一年で最も高くなります。

味が良いので食べ残しも減る上、価格も安いのです。旬の食材

グリーンピース・しんたまねぎ
しんじゃが・アスパラガス(グリーン、
ホワイト、ムラサキ)・たらめ
さわら(鱈)など。



今月の献立より

1日 よもぎ団子 …よもぎは昔から悪い気を払うために用いられました。特に若芽は、さわやかな香りがあり春先の和菓子やもちの生地によく使われます。

2日 たけのご飯 …今が旬の生のたけのこを使います。

抹茶ゼリー …5月のこの時期は茶摘み、新茶の時期なので出します。

14日 春野菜のクリームスープ… 春野菜(旬)をあじわいましょう。さて何が入っているでしょうか



学校給食費の徴収にご協力をお願いします。5月の引き落としは5月7日です。