

# 5月給食だより

早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク



平成29年 4月 28日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 佐野 匡  
栄養士 志摩 啓子

さわやかな風に揺れる若葉と、色とりどりの花が目を楽しませてくれる季節になりました。  
新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっとするとこの時期は、春から初夏への季節の変わり目でもあり、疲れが出やすいときです。「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活をし、心も体もリラックスして過ごしたいですね。

## 旬を楽しもう！

春には旬を迎える野菜がたくさんあります。  
野菜には体調を整える成分（ビタミン、ミネラル、食物繊維など）が豊富に含まれています。  
今でしか味わえない春の味覚を楽しみましょう。

### \*新茶\*

♪夏も近づくと八十八夜♪

「立春」から数えて88日目にあたる日が「八十八夜」で、毎年5月2日頃になります。末広がりの「八」が重なることから、この日に摘んだお茶はとても縁起が良いとされ、長生きするといわれました。

お茶にはカテキンが豊富に含まれ、抗酸化作用、抗菌作用などがあり、健康増進に役立ちます。

抹茶ゼリー・・・1日（月）



### \*グリーンピース\*

グリーンピースには豆と野菜のダブルの栄養がぎっしりつまっています。成長に欠かせないたんぱく質、ビタミンB1、葉酸なども多いです。

今年も2年生がグリーンピースのさやむき体験をします。さやから豆を出すのは子どもたちにも簡単にできるのでお手伝いにぴったりです。ご家庭でもいかがですか？

グリーンピースごはん・・・26日（金）



### \*アスパラガス\*

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸はうまみ成分の1つで、体の疲れをとる働きもあります。

アスパラサラダ・・・19日（金）



### \*よもぎ\*

日本全国に生える薬草の一種です。菊の葉っぱに形が似ていますが、裏が白いので見分けがつかず。さわやかな香りで、春先の和菓子や餅の生地によく入れて使われます。

よもぎ団子・・・22日（月）



## 一年生の様子

元気な一年生は学校生活に慣れてきて、給食の準備も上手になってきたようです。片付けの後は「ごちそうさまでした。」「おいしかったです。」と大きな声であいさつしてくれます。

お友達や先生と食べる楽しい給食時間をとおして苦手なものや初めてのものも、少しずつ食べられるようになっていきたいと思います。



## 端午の節句

端午の節句は、男の子がしょうぶで元気に成長することを願う行事です。こいのぼりをたてたり、かぶとをかざったりします。そして、ちまきや柏餅を食べてお祝いします。柏餅に使われる柏の葉は、若葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「後継ぎがいなくなる」という縁起の良い物とされています。



## 給食費納金のお願い

今月よりゆうちょ銀行の給食費引き落としが開始になります。  
4・5月分の初回引き落としは5月8日（月）です。残高の確認をよろしくお願いいたします。

### <5月の食材の主な産地>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	鹿児島県 長崎県	セロリ	静岡県 茨城県	米	青森県産「つがるロマン」
しょうが	高知県	さつまいも	茨城県	にら	栃木県	鶏卵	茨城県
にんじん	徳島県	もやし	栃木県	さといも	埼玉県	豚肉	茨城県・群馬県
たまねぎ	北海道 兵庫県 佐賀県	きゅうり	群馬県	グリーンピース	鹿児島県	鶏肉	鳥取県
ごぼう	青森県	ねぎ	千葉県 茨城県	だいこん	練馬区 千葉県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県
キャベツ	練馬区 神奈川県 愛知県	こまつな	練馬区 埼玉県	えのきたけ	新潟県 長野県		