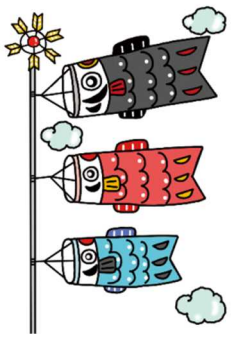
５月給食だより

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

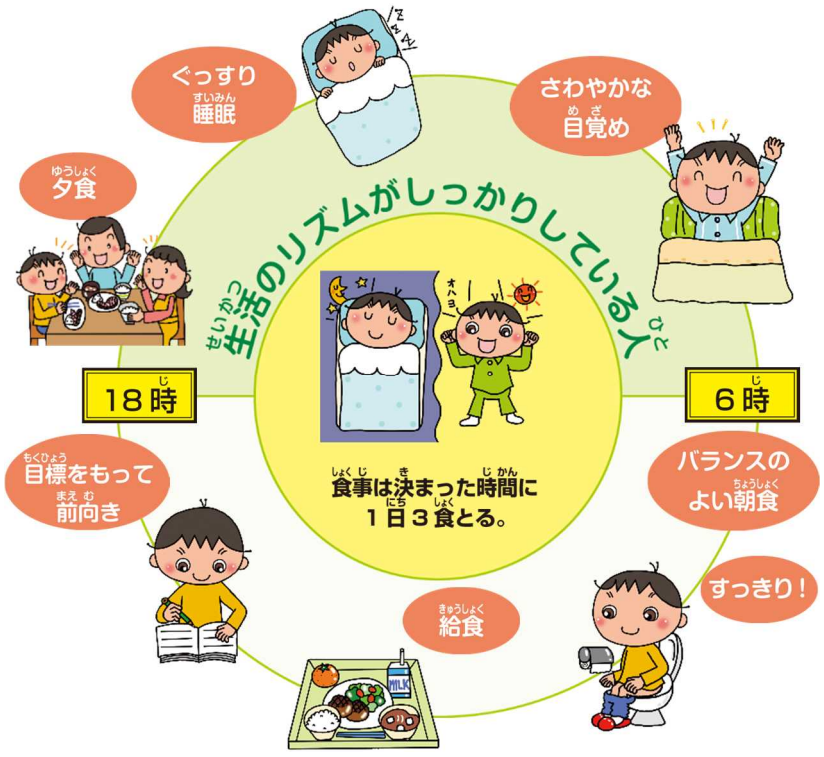
平成３１年４月２６日
練馬区立豊玉第二小学校
校　長　　永井　美奈子
栄養士　　遠藤　万紀子

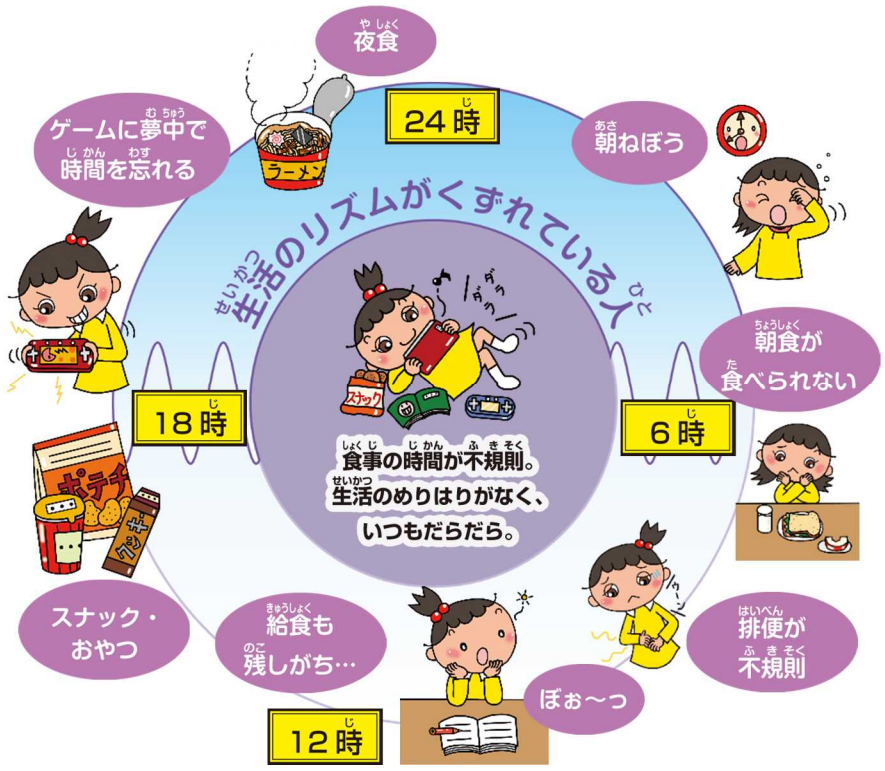


新学期が始まって、１ヶ月がたちました。気持ちの良い季節ですが、新しい環境で疲れが出やすい時期です。そんなときこそ、規則正しい生活リズムと１日３回の食事を大切にしてください。明日からの長いゴールデンウィークで心と体を休めて、また元気いっぱいのみなさんに会えるのを楽しみにしています。

＊健康づくりは生活リズムと食事から＊

私たちの体は、１日の中である一定のリズムに従って活動しています。おなかがすくのも眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムが崩れると、健康に異常が出やすくなります。早寝・早起き、規則正しく食事をとることは体のリズムをととのえ、維持するためにとても重要です。





今年も２年生が「グリンピースのさやむき」をします。
そのグリンピースは、給食で「**グリンピースごはん**」にしていただきます☆

～アスパラガス～

アスパラガスは、カロテンが豊富な緑黄色野菜です。日光を当てて育てるとグリーンアスパラガス、土をかぶせて育てるとホワイトアスパラガスになります。17日(金)の給食は、**アスパラサラダ**を予定しています☆

さやごと出回る　春が旬のグリンピース

グリンピースは春が旬の野菜で、今の時季は、さやのまま売られています。さやを開けると鮮やかな緑色の豆がぎっしりつまっています。香りや風味も豊かです。グリンピースはえんどうの仲間で、食物繊維が豊富です。

＜5月の食材の主な産地（予定）＞

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	長崎県	こまつな	練馬区　埼玉県	ほうれんそう	東京都　群馬県　茨城県　千葉県
しょうが	高知県	セロリ	愛知県　静岡県	キャベツ	練馬区 愛知県 神奈川県	ちんげんさい	茨城県
にんじん	徳島県　静岡県	ねぎ	千葉県　茨城県	だいこん	千葉県　神奈川県	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	北海道　佐賀県	もやし	栃木県	えのきたけ	長野県　新潟県	鶏卵	茨城県
ごぼう	青森県	きゅうり	群馬県　千葉県	にら	群馬県　栃木県	豚肉	茨城県　群馬県　埼玉県
いんげん	長崎県　鹿児島県	グリーンアスパラガス	栃木県　岩手県	グリーンピース	鹿児島県　長崎県	鶏肉	宮崎県　鳥取県　青森県
れんこん	茨城県	はくさい	茨城県	でこぽん	熊本県	牛乳	東京都　群馬県　山梨県 岩手県　秋田県　宮城県　青森県