

5月給食だより



平成 24 年 4 月 27 日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐々木 秀之
栄養士 江藤 孝子

学校の桜も終わり。若葉がキラキラとさわやかなかぜにゆれています。しかし季節の変わり目であり4月からの緊張がほぐれて疲れやすくなっているのではないのでしょうか？

寒さに耐え、冬の間にたくさんのエネルギーをしっかりと蓄えてきた春野菜。体の新陳代謝を盛んにするパワーがたくさんつまっています。いま旬である、春野菜をいっぱい食べて元気に楽しい学校生活を送りましょう！

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。

たけのこ

○低カロリーだが、たんぱく質に富みビタミンやミネラルも含む。

○うま味成分のアスパラギン酸には疲労回復効果も！

○食物繊維がたっぷり！

○ゆでたたけのこにつく、白い粉はアミノ酸の1種チロシン。もちろんたべられます。

さやえんどう

○ビタミンC・ビタミンB群がふくまれているのでかぜ予防や疲労回復に効果があります

○ビタミンAは特に多く、目の働きや免疫力アップに効果があります。

○食物繊維が豊富に含まれていますので整腸作用が期待できます。

今月も給食に旬のものが登場する予定です。

ほかにもたくさんの春野菜がありますまた別の機会にご紹介したいと思います

五月は連休があります生活習慣が変わって調子を崩しがちになります規則正しい生活を送りましょう！！

運動をする時は水分補給をしっかりと、そしてエネルギー源となる糖質を中心に食べて元気に体を動かしましょう。

糖質を多く含む食品・・・ごはん パン めん いも 果物

☆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。