



# 5月 給食たより



「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク

練馬区立豊玉東小学校

新学期が始まり、もうすぐ一か月ですね。新しい学年やクラスには慣れましたか？5月は環境が変わったことによる疲れが出てくるころです。早寝・早起きを心がけて、1日のエネルギーのもとになる朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登校しましょう。

## バランスのよい食事とは？

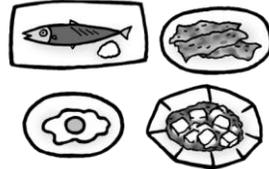
体も心も大きく成長している途中のみなさんは、大人以上にいろいろな栄養素をバランスよくとっていかねばなりません。栄養バランスが整った食事にするために、とても手軽で効果的な方法が、毎食「主食」「主菜」「副菜」をきちんとそろえて食べることです。

### 主食



主食は体を動かし、脳をはたかせるエネルギーのもとを多く含む食品です。米、小麦から作る、ご飯、パン、めん類などで食事の中心になります。

### 主菜



主菜は肉、魚、卵、大豆、とうふなどの大豆加工食品など、おもに体をつくるもとになる食品を使ったメインとなるおかずです。

### 副菜



副菜は野菜などおもに体の調子を整える食品を使ったおかずです。おひたしや煮物や炒め物などにすると量もしっかりとれます。

### 副菜（汁物）



副菜は量をしっかりと、使う野菜の種類も多くすることが好ましいです。そのため副菜は1品だけでなく、具だくさんのみそ汁やスープといった汁物と2品そろえるとよいでしょう。

このほかに成長期に欠かせないカルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品、ビタミンCが多く、体の調子を整える果物類などをデザートやおやつとして加えると、さらに食事が充実します。

毎月の献立表を、「主食」「主菜」「副菜」「デザート」で色分けして表示しています。ぜひご参考ください。



## ●今月のこんだてより●

ちゅうか  
・1日「中華ちまき」

こどもの日のお祝いに、竹の皮で包んだちまきを給食室で手作りします！

こあ ぽん げん ぱん  
・8日「きな粉揚げパン」 きな粉たっぷりの人気の揚げパンです。



や  
・14日「さんが焼き」

ちばけん きょうどりょうり  
千葉県の郷土料理。あじといわしのすり身を使った、お魚のハンバーグです。

こうみあ  
・27日「ピースごはん」「かつおの香味揚げ」

こんだて しゆん  
春の献立。今が旬のグリンピースの入ったごはんとかつおの香味揚げです。



しゆん  
※かつおの旬は春と秋、年に2回あります。

はつ あぶら すく かねつ  
春は「初カツオ」といって、脂が少なくアッサリしていて、加熱するとパサパサしやすいですが、あげ物にするとおいしくいただけます。

ねりま だいこん わふう  
・28日「練馬スパゲッティ」 大根おろしとツナの和風スパゲッティです。

### きゅうしょくのじかん ～4月～

4月9日から1年生の給食が始まりました。子供たちは担任の先生が「大切なこと・気を付けること」など一つ一つ丁寧に説明くださることを真剣に聞きながら、一生懸命準備・配膳をしました。大きな声で「いただきます！」そして「もぐもぐタイム」。「おいしかった！」「嫌いだけど食べられた！」とごちそうさまのときは笑顔でいっぱいです。

上級生たちも、新しい教室での給食準備・配膳、そして新しい学年での給食の量に慣れてきました。

どんどん体が大きくなる子供たち。食べる量も変わってきます。

成長に合わせて、これからもしっかり食べていってほしいなと思っています。

★ 豊東小・豊二中・豊二小の三校で実施される「小中一貫教育」★  
今月は6年生が5/19～21と豊二中に行きます。給食も連携メニューです。  
旬の「よもぎ」を使ったお団子を手作りします。



【学校給食費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は5月7日（木）です。再振替日は15日（金）です。

4・5月の2ヵ月分ですのでご注意ください。

※1年生につきましては6月より振替開始となります。

