

平成 29 年度



# 5月給食だより

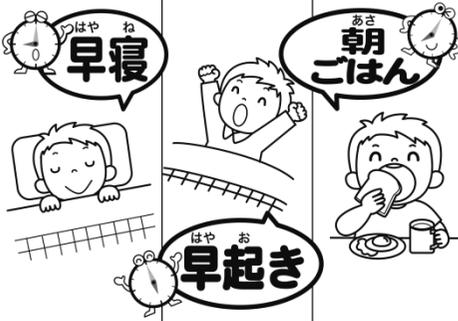


「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク

練馬区立豊玉東小学校

## 生活リズムをととのえよう

新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。子供達は新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。連休もあり、疲れがたまりやすい時期ですので、規則正しい生活とバランスのよい食事の子供達が元気に過ごせるよう、ご協力をお願いいたします。



## 朝ごはんの効果

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

しゅじょく しゅさい ふくさい しるもの

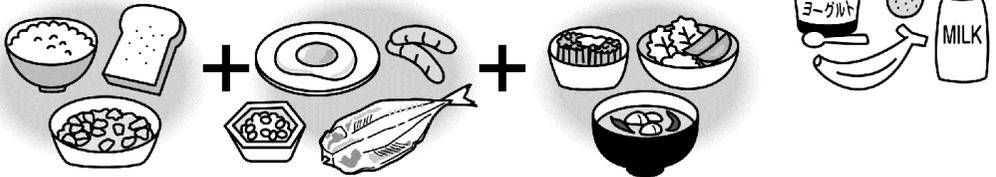
よ あさ

## 主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに

しゅじょく  
主食

しゅさい  
主菜

ふくさい しるもの  
副菜・汁物



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。ぜひご参考になさってください。

## ●今月のこんだてより●

5月は、かつお・めばる・あじ・アスパラガス・<sup>さんさい</sup>山菜・<sup>まめ</sup>そら豆・グリーンピースなどの旬のものが登場します!!

・1日 八十八夜にちなみ「抹茶ミルクゼリー」です。

・2日 「中華ちまき」：<sup>ちゅうか</sup>こどもの日のお祝いに、<sup>いわ</sup>

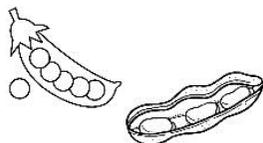
<sup>たけ</sup>竹の皮で包んだ<sup>ちまき</sup>ちまきを給食室で手作りします!

・19日 毎月19日は『食育の日』。今月は東京の郷土料理「深川飯」と「大学芋」。  
<sup>とうきょうとはちじょうしま</sup>東京都八丈島の<sup>とくさんぶつ</sup>特産物「むろあじ」を使ってつみれ汁を作ります。

・22日 <sup>なま</sup>生のグリーンピースをご飯に入れて炊き込みます。

この時季ならではのおいしさです。

・30日 「そら豆」：2年生がさやむきをしてくれます。



## きゅうしょくのじかん ~4月~

4月11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。ししゃもやたけのこなど、「初めて食べます!!」という子もちらほら。みんな頑張って食べてくれていました。

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と食べてほしいと思っています。

★ 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5/11、5年生が5/16に豊二中に行きます。給食も連携メニューです。



【学校給食費のご協力にご協力をお願いします。】

今月の振替は5月8日(月)です。再振替日は15日(月)です。

**4・5月の2ヵ月分**ですのでご注意ください。

※1年生&転入生につきましては6月より振替開始となります。



### ◆4月に使用した食材の主な産地について◆

にんじん:徳島県、玉ねぎ:北海道、きゅうり:埼玉県、ジャガイモ:長崎県、さやいんげん:沖縄県、もやし:栃木県  
レタス:茨城県、長ねぎ:千葉県、にんにく:青森県、小松菜:埼玉県、ごぼう:青森県、大根:千葉県、  
ほうれん草:埼玉県、れんこん:茨城県、生姜:高知県、いちご:佐賀県、美生柑:愛媛県、清見タンゴール:愛媛県