

平成28年4月28日

# 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」運動シンボルマーク

練馬区立豊玉南小学校  
校長 風見 由起夫  
栄養士 藤田 純恵

新緑が鮮やかな季節となりました。新年度が始まって1ヶ月が過ぎ、新しい生活にも慣れてきたころだと思います。

1年生は給食の配膳が上手になってきました。苦手な食べ物にも、がんばってチャレンジする姿が見られます。2年生から6年生も、残菜が少なく、クラスで協力しながら楽しく給食時間を過ごしているようです。

この時期は、今までの緊張感がとけ、疲れが出たり、気持ちが沈んだりするところがあります。しっかりと休息をとり、1日3回のバランスのよい食事を心がけて、5月を元気に過ごしていきましょう。

## 好き嫌いを克服して、味覚体験を広げよう



### <苦手な食べ物を減らすには>

いろいろな食材や味を体験することは、味覚の発達にもつながります。苦手な食べ物でも、少しずつ口にしているうちに食べられるようになることがよくあります。

給食でも、味付け、調理法などに気を配り、児童のみなさんにおいしく食べてもらえるように工夫していきたいと思います。

- ★ 新鮮な旬のものを食べてみましょう。  
(旬の食材はおいしく、栄養があります)
- ★ 自分で料理をしてみましょう。
- ★ 食べる前に体を動かして  
おなかをすかせましょう。
- ★ 家族や友達と  
楽しい雰囲気の中で食べてみましょう。
- ★ 盛り付けにも工夫してみましょう。



## マスク持参と、給食用白衣・配膳台カバーのお洗濯のお願い

子供たちは、給食当番の仕事にがんばって取り組んでいます。

給食当番は、マスクを着用して配膳を行いますので、お子様に持たせていただきますようお願いいたします(4月の「ほけんだより」でお知らせいたしました。ランドセルにマスクを3枚程入れておいてください)。

給食当番を行った週の週末には、給食用白衣を持ち帰ります。また、給食用台車にかけている配膳台カバーを持ち帰ることもあります。ご家庭での、白衣・配膳台カバーの洗濯にご協力をお願いいたします。洗濯をしたら、週明けの月曜日に持たせてください。



### <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	鹿児島県	こまつな	練馬区 東京都 埼玉県	グリーンアスパラ	長野県
しょうが	高知県	にら	茨城県	セロリ	静岡県 茨城県	米	青森県産「つがるロマン」
にんじん	徳島県 静岡県	もやし	栃木県	はくさい	茨城県	鶏卵	茨城県
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県	キャベツ	練馬区 神奈川県 愛知県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
ごぼう	青森県	さといも	愛媛県 埼玉県	だいこん	練馬区 千葉県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
グリーンピース	静岡県	ねぎ	茨城県 栃木県 埼玉県	えのきたけ	新潟県 長野県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 茨城県 群馬県