

5月給食だより



練馬区立豊玉南小学校
校長 風見 由起夫
栄養士 藤田 純恵

早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

新緑が美しいさわやかな季節となりました。早いもので、新年度が始まって1か月。新生活の疲れが出て、体調を崩しやすくなる時期でもあります。より充実した学校生活を送るためにも、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて健康な体をつくりましょう。

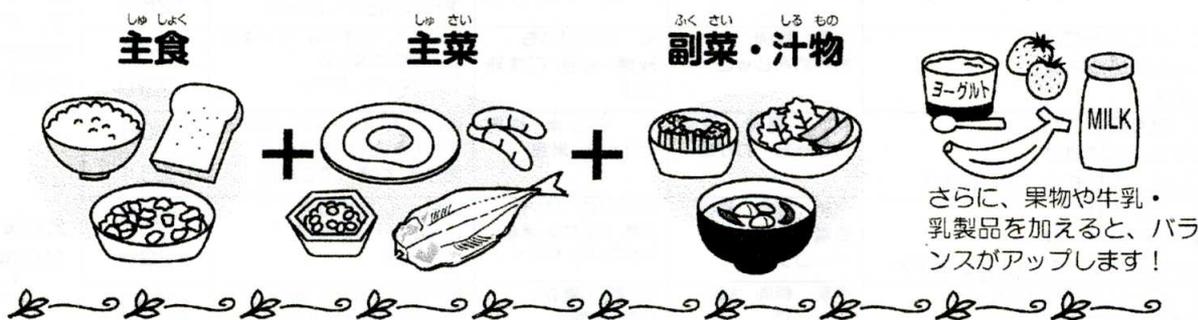
朝ごはんは、パワーの源！

朝ごはんを食べると体温が上がり、眠っている間に休んでいた脳や体が目覚めます。朝ごはんを食べることで、1日をスタートさせるためのエネルギーを得ることができます。

また、朝ごはんは1日の生活リズムを整えたり、腸の働きを促し、排泄のリズムを作ったりする役割もあります。

しゅしゅく 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

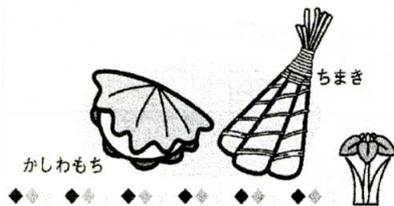


5月5日は端午の節句です



端午の節句は、もともとは中国の厄除けの行事でした。奈良時代に日本に伝わり、田植えの頃に行われていた、豊作を祈る女性たちの祭り結びつきました。そして、武家社会になってから男の子の成長を祝う行事になりました。

端午の節句には、男の子のすこやかな成長と幸せを祈って、武者人形やよろいかぶと、こいのぼりを飾ります。そして、柏もちやちまきを食べたり、菖蒲湯に入ったりします。



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