

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

新学期が始まり、1か月が過ぎようとしています。気候が穏やかで、過ごしやすい時期になりました。一方で、急に気温が上がることもあり、体調管理には十分な注意が必要です。学校がある日にも、お休みの日にも、規則正しい生活をして、健康的な生活リズムを身につけましょう。



生活リズムを整えよう

生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と、1日3回の食事が大切です。これから楽しいゴールデンウィークが始まりますが、朝・昼・夕の食事をしっかり食べて、早寝・早起きができるといいですね。

あさ ひる ゆう しゆく き じかん た たいせつ
朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



れんきゅうちゅう はやね はやお ころ
連休中も早寝・早起きを心がけましょう！

新茶の季節になりました



お茶には、健康に役立つ成分が多く含まれていて、世界的にもその効果が注目されています。

また、緑茶には、抹茶、煎茶、玉露、番茶などの種類があり、品種や産地によっても味が異なります。

「茶つみ」の歌詞に「夏も近づく八十八夜～」がありますが、八十八夜は立春（2/4ごろ）から数えて88日目のことで、この日に摘んだ新茶を飲むと、病気にならないと言われていす。今年も5/2です。

給食では、八十八夜の前日の5/1に、抹茶を使った「抹茶ゼリー」を出します。お茶の風味を楽しんで食べてほしいと思います。どうぞお楽しみに！

緑茶に含まれる成分と効果	
カテキン類 抗酸化作用(がんや生活習慣病の予防)、殺菌作用、虫歯や口臭を防ぐ	テアニン リラックス効果
ビタミンC 血管や皮膚の健康を保つ、抗酸化作用、抗ストレス作用	フッ素 歯の表面を強化し、虫歯を防ぐ

※眠気を覚ます効果のあるカフェインも含まれます。寝る前は控えめに。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩				
	kcal	g	g	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
5月分平均	614	24.6	19.6(28.7%)	345	2.3		259	0.40		0.54		25		4.7	2.8
摂取基準	640	20 18~32	摂取エネルギー全体の25~30%	350	3.0		170	0.40		0.40		20		5.0	2.5未満

<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	長崎県 鹿児島県	こまつな	埼玉県 千葉県	ほうれんそう	東京都 埼玉県
しょうが	高知県	ねぎ	茨城県 千葉県	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	キャベツ	神奈川県 愛知県 練馬区	鶏卵	茨城県
たまねぎ	北海道 愛知県	きゅうり	群馬県	だいこん	千葉県 神奈川県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
ごぼう	青森県	はくさい	茨城県	えのきたけ	新潟県 長野県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
にら	茨城県	グリーンズ(生)	鹿児島県	グリーンアスパラガス	栃木県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県