

5月給食だより



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

練馬区立豊玉南小学校
校長 風見 由起夫
栄養士 宗形 元美

気候が穏やかで、過ごしやすい時期になりました。新学期が始まって1か月が経ちましたが、新しい学年には慣れてきたでしょうか？1年生は、給食当番も、新しい仲間と食べることも初めてです。みんな毎日上手に配膳や片づけをしてくれています。食べ方も上手で、お皿にたべかすが残らないようにきれいに食べてくれています。食べ物を大切にできる心、すばらしいですね。これから長い連休に入りますが、生活リズムを崩さないように気をつけ、連休明けに元気に登校しましょう。

生活リズムを整えよう

5月は、環境の変化による疲れが出てくるころです。疲れにより体調を崩さないためには、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、早寝・早起きをして、1日のエネルギーのもとになる朝ごはんをしっかり食べましょう。

あさ ひる ゆう しよく 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ました。今年は5/2です。

給食では、八十八夜の5月6日に、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	
<p>カテキン類</p> <p>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</p>	<p>テアニン</p> <p>リラックス効果</p>
<p>ビタミンC</p> <p>血管や皮膚の健康を保つ、抗酸化作用、抗ストレス作用</p>	<p>フッ素</p> <p>歯の表面を強化し、虫歯を防ぐ</p>

※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。

<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	埼玉県 千葉県	美生柑	愛媛県
しょうが	高知県	セロリ	静岡県 愛知県	キャベツ	愛知県 神奈川県 練馬区	メロン	茨城県
にんじん	徳島県 静岡県	ねぎ	千葉県 埼玉県	だいこん	千葉県 練馬区	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	北海道 佐賀県 群馬県	もやし	栃木県	えのきたけ	新潟県 長野県	鶏卵	茨城県
ごぼう	青森県	ほうれんそう	群馬県 千葉県	さやいんげん	千葉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
きゅうり	群馬県	はくさい	茨城県	アスパラガス	栃木県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
ピーマン	茨城県	グリーンピース	鹿児島県 広島県	てこぼん	熊本県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県