

平成27年度

# 5月食育だより

練馬区立中村小学校



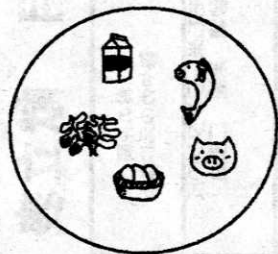
## 早寝早起き朝ごはん

新緑の鮮やかな季節になりました。

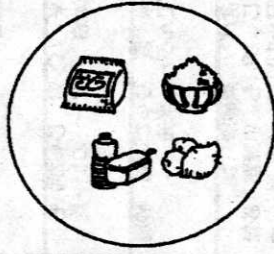
新しい環境での生活も1ヶ月が経ち、子供たちは緊張が和らぐと同時に、体調も崩れやすいときです。子供たちが健やかな学校生活を過ごす為には、規則正しい生活と栄養のバランスがとれた食事が大切です。ご家庭でも、「主食・主菜・副菜」がそろった食事を心掛けましょう。

## 給食の献立はどのようになっていますか？

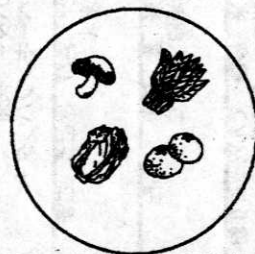
給食には3つ栄養のグループの食べ物が入っています



血や肉をつくるもの  
あかのグループ



熱や力になるもの  
きいろのグループ



体の調子をととのえるもの  
みどりのグループ

☆毎月1枚、ご家庭に1か月分の献立が配布されます。  
献立名の右側に、使用されている食品が載っていますので、ご覧ください。  
参考資料：「食育ハンドブック」 少年写真新聞社

健康な体は、毎日の食事で作られます。食べ物は、1つの食品で全ての栄養が摂れるものはありません。  
学校給食では、「主食+主菜+副菜・添え物+牛乳」をそろえ、多様な食品で栄養のバランスを整えることを心掛けて献立を作成し、安全で安心な提供に心掛けています。

## 今月の献立から

- ・1日 5日は「端午の節句」こどもの日です。もち米を竹の皮に包んで中華ちまきを作ります。ちまきを食べる風習は中国から伝わりました。それを食べることで災難を払いのけるといういわれがあります。
- ・7日 新ジャガイモ ふき 新竹の子、絹さやえんどうなどを煮て春野菜と鶏肉の煮物を作ります。
- ・13日 甘夏みかんを使い小麦粉、卵、生クリーム 砂糖を混ぜて生地を作り、その生地をオーブンで焼いて甘夏ケーキを作ります。
- ・21日 山吹の花が美しく咲くころです。そのことをイメージして生のグリーンピースをご飯にいれて山吹ごはんを作ります。
- ・29日 グリーンアスパラガス、ベーコン、しらす干しをご飯に混ぜてアスパラごはんを作ります。

## 5月30日(土)は運動会です。

今月から運動会に向けて、練習がふえていきます。  
家でもバランスのとれた食事と休養をしっかりととり  
体力を蓄えて、本番に十分な力を発揮しましょう。

## 夏も近づく八十八夜

八十八夜というのは、立春から数えて88日目のことをいいます。

「♪夏も近づく八十八夜」と茶つみの歌にもあるように、新茶の香り高い季節になります。このころのお茶は若芽の渋みが少なくなり、葉にも糖分のたっぷりうま味・香りともに最高のものです。カフェイン、ビタミンCなども多く含まれています。

日本茶はビタミン類が豊富で、からだによいことはよく知られています。また、渋みや苦みのもととなるタンニンにも多くの効果があります。老化を抑えたり、最近ではがん予防にも効果があるという報告もあります。

「食育だより」

