



# 5月 給食たより

平成29年5月号  
練馬区立開進第二小学校  
校長 長田信彦  
栄養士 満井裕子

「早寝早起き朝ご飯」

運動シンボルマーク



新緑がまぶしい、さわやかな季節となりました。

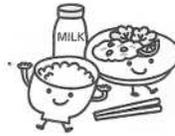
新学期が始まり、もうすぐ1ヶ月ですね。

子どもたちは新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。

5月は環境が変わったことによる疲れが出やすくなります。

早寝早起きを心がけ、一日のエネルギーのもとになる

朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登校できるようにしてください。



端午の節句は、男の子の節句とされ、身を守る“よろい”や“かぶと”を飾り、こいのぼりを立て、男の子の健やかな成長を願い、お祝いをします。

端午の節句にまつわる食べ物

- ・ちまき...中国ではちまきを作って災いを防ぐ習慣があったことから、日本にも伝わりました。もち米を竹の皮で包んで蒸します。
- ・かしわもち...かしわは新芽が出ないと古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の縁起物とされました。

学校給食費のご協力をお願いします。  
初回の引き落としは  
5月8日(月)です。

今月から引き落としが始まります。  
残高不足にご注意ください。



給食当番の順番がまわってきたら  
清潔なマスクの持参を  
お願いします。  
また週末には白衣の洗濯も  
お願いします。

## 1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べずに登校して、おなかがすいて勉強や運動に集中できずにボーッとしたり、イライラしたりしたことはありませんか? 朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。



早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

### こんな人はいませんか?



食べる時間がありません。

20~30分早く起きるようにしましょう。そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。



おなかがすいていなくて、食べられません。

前日の夜遅くに、何が食べていませんか? 夕飯は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひかえましょう。



朝ごはんが用意されていません。

台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを考へてバランス良く食べるようにしましょう。



おもにエネルギーのもとになる食品

おもに体をつくるもとになる食品

おもに体の調子を整えるもとになる食品

### 【今月のメニューについて】

- ・5/2(火) 5月5日のこどもの日にちなんだ献立です。
- ・5/12(金) 旬の“さやえんどう”を使ったスープが登場します。
- ・5/16(火) 旬の“アスパラガス”を使った甘くない、おかずムースが登場します。
- ・5/18(木) 子供たちがむいてくれる“グリーンピース”を使います。
- ・5/23(火) 食育の日にちなんだ献立です。
- ・5/29(月) コロケも給食室で一つ一つ手作りで作ります。