

給食 5月 だより

令和元年5月号
練馬区立開進第二小学校
校長 長谷川修
栄養士 横山葉菜

新学期が始まってもうすぐ1カ月です。
1年生も小学校の給食に慣れ、給食の時間を待ち遠しく感じてもらっているようです。

今年度は長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。早寝早起きを心がけ、1日のエネルギーのもととなる朝ごはんをしっかりと食べ、元気に登校できるようにしてください。

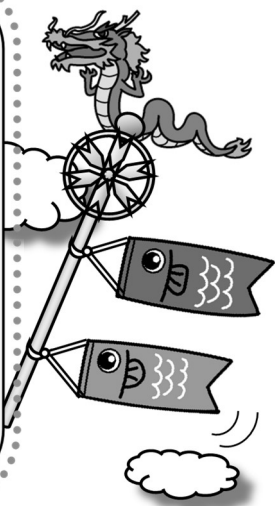


「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク



5月5日は「こどもの日」です!

最近、近所の庭に、「こいのぼり」が元気よく泳いでいるのをよく見かけるようになりました。5月5日の「端午の節句」に欠かせないのがこいのぼりです。伝説で「鯉」はザアザアと流れ落ちる滝を登って、竜になるといわれる魚です。男の子が、鯉のように元気に育ってほしいと願って、鯉のぼりを立てます。鯉のぼりのほかに、かぶとを飾ったり、柏もちやちまきを食べたりします。これは、どれもみなさんの健康を願っているものなのです。



おうちの方へ

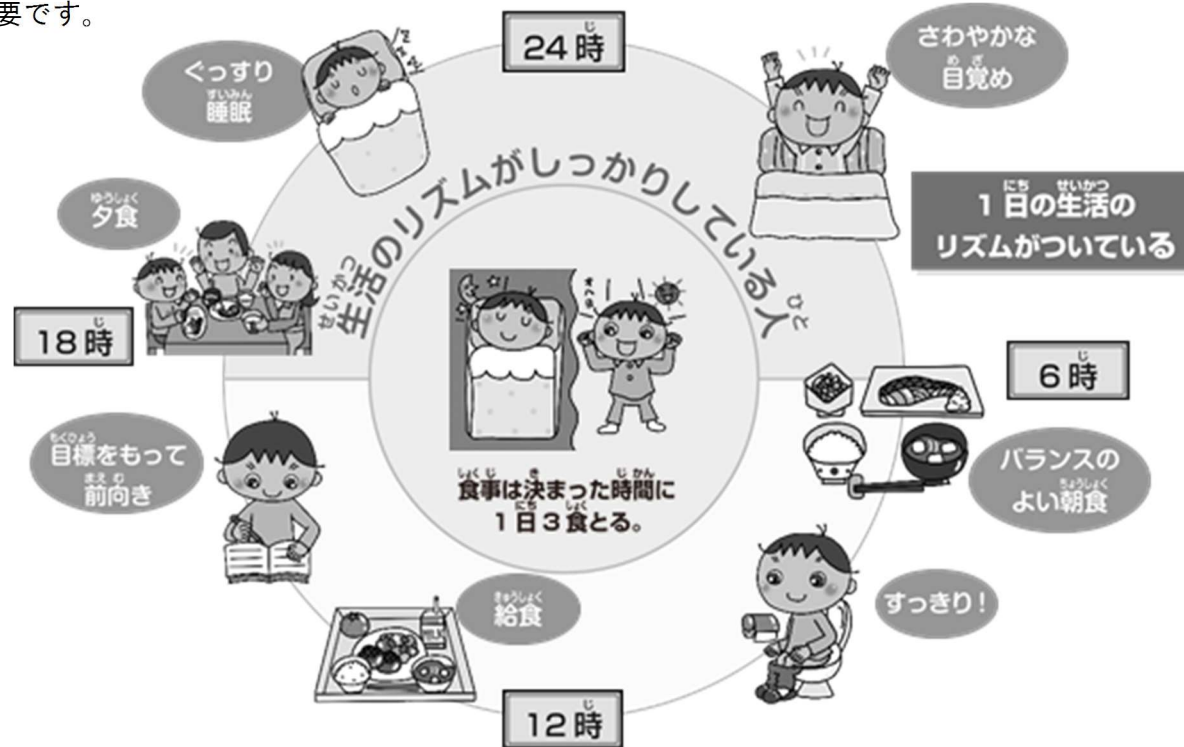
給食当番の順番が回ってきたら
清潔なマスクの持参を
お願いします。
また週末には白衣の洗濯も
お願いします。

学校給食費のご協力をお願いします。
今回の引き落としは
5月16日 です。
残高不足にご注意ください。



健康づくりは生活リズムと食事から

私たちの体は、1日の中である一定のリズムに従って活動しています。おなかですぐの眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。早寝・早起き、規則正しく食事をとることは体のリズムをととのえ、維持するためにとっても重要です。



幻のアスパラガス

アスパラガスといえば、グリーンやホワイトのアスパラガスを思い浮かべますが、それ以外にも、紫色をした「紫アスパラガス」もあります。紫アスパラガスは栽培が難しく、収穫量と収穫時期に限られ、流通量がとても少ないアスパラガスです。あまり見かけないことから「幻のアスパラガス」ともよばれます。グリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスは、おもに栽培方法が違うのですが、紫アスパラガスは品種そのものが異なります。表皮にはポリフェノール的一种であるアントシアニンを含み、目の機能回復をはかる効果も期待されています。糖度が高く、甘みがあることも紫アスパラガスの特徴です。



【今月のメニューについて】

- 5/7 (火) 端午の五目ずし
5月5日の“こどもの日”にちなんだメニューです。
- 5/10 (金) さやえんどうのみそ汁
- 5/15 (水) さやえんどうの卵とじ汁
今が旬の“さやえんどう”を、今月2回も使用します!
- 5/14 (火) じゃことアスパラのサラダ
“アスパラガス”も今が旬です。給食では緑色を使用しますが、左に記載しましたように紫色のアスパラガスもあります!