



令和4年5月号
練馬区立開進第二小学校
校長 椿田克之
栄養士 原田杏子

新学期が始まってもうすぐ1ヵ月です。
1年生も小学校の給食に少しずつ慣れ、給食の時間が楽しみだと感じてくれているようでとてもうれしく思います。

5月の始めは連休もあり、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、5月も元気に登校できるようにしましょう。

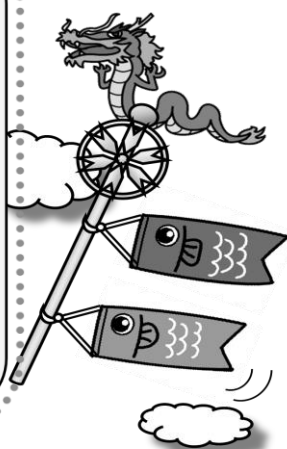


「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク



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、かぶとをかざったり、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をお願いします。
※香りの強い柔軟剤などの使用は控えてください。

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6日(金)です。
残高不足にご注意ください。

※引き落とし金額は学年によって異なりますが、8,000円～9,500円になります。



食物繊維、足りていますか?

食物繊維は生活習慣病の予防のためにも、毎日、ぜひ意識してとりたい栄養素です。便秘を予防する、コレステロールの排出を促す、血糖値の急上昇を抑えるなどの効果があります。食物繊維の多い、穀類、野菜や果物などの食材を積極的にとるようにしましょう。

主食でとる

日本人の食物繊維の摂取量が減った理由の1つに、主食が白米や、精白した小麦粉で作られたパンに替わったことがあげられています。お米に雑穀を混ぜたり、全粒粉入りのパンを取り入れたりすると、毎日の食物繊維の摂取量を効率よく増やすことができます。



おかずでとる

食物繊維が多く含まれる野菜、豆類、いも、海そうなどの食材をおかずとして毎日食事にとり入れましょう。調理法では煮物や炒め物、みそ汁やスープの具にするとたっぷりとれますよ。



くだもの果物でとる

果物も食物繊維が豊富です。調理の手間がかからないため朝食にもとり入れやすい食材です。しかし糖分も多いので、果物だけをたくさん食べるのはあまりよくありません。デザートとして1日200g(りんご1個、みかん2個くらい)ほどを目安にしましょう。



【主な食材の産地】

- 小松菜 埼玉県
- ピーマン 茨城県
- 玉ねぎ 北海道
- 人参 静岡県
- キャベツ 神奈川県
- 長葱 千葉県
- にんにく 青森県
- 生姜 高知県
- じゃが芋 鹿児島県
- 豚肉 茨城県
- 鶏肉 宮崎県
- 米 秋田県(もえみのり)

☆☆今月のメニューについて☆☆

5/6(金) 「八宝おこわ」
5月5日の「こどもの日」にちなんだメニューです。

5/11(水) インドネシア料理の献立
「ナシゴレン」はインドネシアの焼き飯料理
「ソトアヤム」とはスパイスを使った鶏肉のスープです!

5/27(金) 埼玉県の郷土料理
「ゼリーフライ」とは、コロケのタネにパン粉などの衣を付けずに揚げた料理です。

- 5/10(火) アスパラとポテトのグラタン
- 5/25(水) じゃことアスパラのサラダ

「アスパラガス」も今が旬です。
今月は2回も給食に登場します!

