

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

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
5月の引き落としは5月7日(月)です。

平成30年4月26日

練馬区立北町小学校 校長 稲葉 孝之
栄養士 澁谷 慎



木々の緑も鮮やかさを増し、さわやかな季節になりました。早いもので、新学期が始まって1か月がたちました。より充実した学校生活を送るためにも、朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。

朝ごはんはパワーの源です!



毎日、朝ごはんを食べていますか? 朝ごはんを食べると体温が上がり、眠っている間に休んでいた脳や体が目覚めます。朝ごはんを食べることで、1日をスタートさせるためのエネルギーを得ることができます。

また、朝ごはんは1日の生活リズムをととのえたり、腸の動きを促し、排泄のリズムをつくったりする役割もあります。

朝ごはんをおいしくきちんと食べるためには、時間に余裕を持ちましょう。そのためには前日に学校の準備をしておき、早寝を心がけるようにしましょう。

朝ごはんQ&A



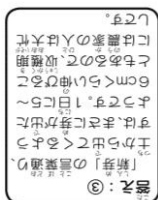
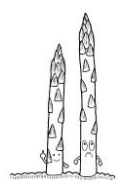
Q 朝は食欲がなくて、食事を食べる気にならないのですが、どうしたらよいのですか?

A 朝は、まず早めに起きることに挑戦しましょう。そして、軽い体操をしたり、家の人の手伝いをしたりするとおなかもすいてきます。
また、朝早く起きられなくて時間がなかった場合は、実たくさんの汁物や、おにぎりなどの手軽に食べられるものにしてみるとよいでしょう。



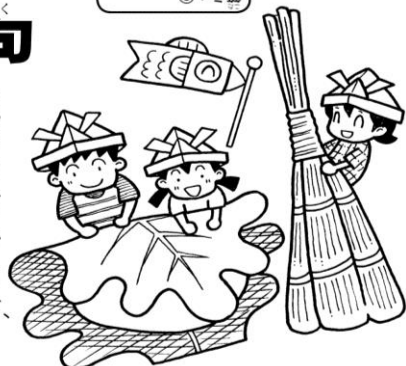
Q. アスパラガスの名前の由来はなにだ?

- ①明日にはすばらしく伸びるから
- ②たくさん食べるとおならが出るから
- ③ギリシャ語で新芽を意味する言葉から



5月5日は端午の節句

- * 端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



5月の献立から

2日 八十八夜 『抹茶豆乳プリン』

5月2日は八十八夜です。八十八夜に摘んだお茶の葉は味も香りも最高と言われ、このお茶を飲むとその年は健康に過ごせると言われています。この日は、八十八夜にちなみ、抹茶を使った「抹茶豆乳プリン」を手作りします。

7日 端午の節句お祝い献立 『中華ちまき』

端午の節句は5月5日ですが、ゴールデンウィーク中であることと、遠足等がなく、みんなが食べられる7日(月)に、お祝いでちまきを作ります。給食室で一つ一つ丁寧に具入りのもち米を竹の皮に包み、蒸します。ちまきは、邪気を払う効果があるとされてきました。子どもたちの健やかな成長を願って、給食室で心をこめて作ります。手作りのちまきを食べて、元気に一年を過ごしましょう!

11日 『グリーンアスパラのクリームスープ』

5月が旬の、みずみずしいグリーンアスパラガスをクリームスープに使います。旬の香りと味を楽しんで欲しいと思います!

21日 季節の料理 (小満)

『ピースごはん かつおの磯風味 かぶの梅肉和え』

この日は小満にちなみ、5月が旬の食材をたくさん使います。ピースごはんには、大麦と、味も香りもいい生のグリーンピースを、かつおの磯風味には、初夏の訪れを告げる旬の初がかつおを、かぶの梅肉和えには、この季節にやわらかい旬の春かぶを使います。かつおには、体をつくるたんぱく質だけでなく、貧血を防ぐ鉄分も多く含まれています。これから運動会の練習がはじまります。しっかり食べて、元気な体を作りましょう!

5月26日の運動会に向けて、各学年練習が始まります。早寝早起きをして、

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	Kcal	g	%	mg	mg	Au g	B ₁ mg	B ₂ mg	Cmg	g
北町小平均	600	23.0	28.1	322	2.2	268	0.38	0.49	29	4.6

きちんと朝ご飯を食べてから登校するようにさせてください。

学校給食摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー 全体の 25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5
----------	-----	-------	---------------------------	-----	---	-----	-----	-----	----	---