

5月給食たより

令和3年 4月 30日
練馬区立練馬小学校
栄養士 白鳥 慧

早寝・早起き・朝ごはんシンボルマーク



新年度から1か月が過ぎようとしています。さまざまなことに少しずつ慣れてきた頃でしょうか。環境が変わり疲れが出やすくなる時期ですので、元気にすごすためにも毎朝しっかりと朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんはパワーの源



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あがり、眠っている間に休んでいた脳や体が目覚めます。また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もできます。

さらに、朝ごはんには1日の生活リズムをととのえたり、排泄のリズムを作ったりする役割もあります。

朝ごはんをステップアップ!



食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加してみましょう！主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがよくなります！



5/5

端午の節句



端午の節句

節句

この日は男の子の健やかな成長と幸せを願う風習があります。しょうぶ湯に入って厄（わるいこと）をはらい、かしわもちやちまきを食べます。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、江戸時代に男の子の節句になったといわれています。



5月の給食から



～郷土料理：鹿児島～

19日に鹿児島は奄美の郷土料理「鶏飯（けいはん）」をつくりまします。ほぐした鶏肉、甘くにつめたしいたけ、たまごなどをごはんの上のにせ鶏ガラのスープをかけて食べます。

～トックスープ～



24日は「トックスープ」です。

トックとは、粉にしたうるち米からつくられた韓国のおもちです。日本と同じように、韓国でもおちは正月などの行事には食べられているそうです。日本のおもちとは少し違いがあり、粘りや伸びが少なく歯切れがよい特徴があります。

現地の言葉で「トッ」がおもちを意味し、「トック」は「汁物のもち」「トッポギ」は「炒めたもち」といった意味になるのだそうです。

学校給食費の集金にご協力をお願いします。
来月の引き落とし日は5月6日(木)です。