



5月 給食だより

令和4年4月 28日
練馬区立練馬小学校
栄養士

早寝・早起き・朝ごはんシンボルマーク



新しい学年になってからもうすぐ1か月ですね。この時期は環境が変わり疲れが出やすくなるので、元気に過ごすためにも早寝・早起き・朝ごはんを心掛けていきましょう。

朝ごはんはパワーのもと



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。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日の生活リズムを整えたり、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

たんご



端午の

せつ



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

～ あげぱん ～

17日は不動の人気メニュー「きなこあげぱん」です。

～ 旬の食材 ～

20日に「アジのごま焼き」を作ります。アジは1年を通してとることができる魚ですが、5月～8月にとれるものは質が高いといわれます。

アジには成長期の皆さんに欠かせない「ビタミンA・B・E」「カルシウム」「カリウム」などの栄養がバランスよくふくまれています。

5月の目標

好き嫌いをしないで残さず食べよう

学校給食費の集金にご協力をお願いします。
本年度最初の引き落とし日は5月6日(金)です。