

平成27年5月

練馬区立練馬東小学校

給食部

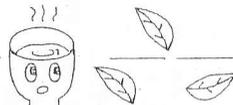
# 5月給食だより



「早寝 早起き 朝ごはん」  
運動シンボルマーク  
早寝 早起き 朝ごはん

新年度も始まり早くも1ヶ月が過ぎました。みなさん、新しいクラスには慣れましたか？5月はじめにはゴールデンウィークがあり、旅行や遊びの計画を楽しみにしている人も多いと思います。この時期は、“五月病”という言葉があるように、体調を崩しやすくなる時です。“五月病”にならないためには、規則正しい生活を心がけ、3度の食事をしっかり食べることが大切です。ゴールデンウィーク中も、お休みだからと夜更かしや朝寝坊をせず、早寝・早起き・朝ごはんをしっかりと食べて元気に過ごしましょう。

## 新茶の季節です！



5月2日は八十八夜です。茶摘みの歌に「夏も近づく八十八夜〜♪」というフレーズがあるように、この時期に新茶の収穫が行われます。お茶は、春から秋にかけて年4回ほど収穫されますが、最初に収穫される新茶（一番茶）は渋みや苦みが少なく、香りが高くおいしいです。収穫時期が後になるほど、渋みや苦みが増えていきます。

【八十八夜は、立春から数えて88日目のことです。】

## 緑茶に含まれる栄養

タンニン（カテキン）・・・渋みや苦みのもと。抗菌作用や抗酸化作用があり、虫歯や口臭予防、がんを防ぐ働きがあります。

カフェイン・・・苦みのもと。眠気を防いでくれます。

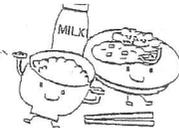
テアニン・・・うまみのもと。リラックス効果があります。玉露などの高級なお茶に多く含まれます。

ビタミンC・・・風邪の予防や、肌の調子を整えてくれます。

緑茶には、ほかにもカロテンや食物繊維などの栄養がありますが、茶葉をそのまま食べないと効果がないため、茶葉をてんぷらにしたり、抹茶を飲むのもオススメです。



## 「好き嫌いしないで残さず食べよう」



給食が始まって1ヶ月が過ぎようとしています。新しいクラスで少し緊張した雰囲気でも給食時間も始まりましたが、どのクラスもよく食べています。とてもうれしいです。

1年生もひとあし遅れて、給食がスタートしました。担任の先生の指導のもと、給食準備を始め、クラス分の給食を当番が盛りつけます。さすがに、34人分のごはん、スープなどを盛りつけるのは大変な様子ですが、一生懸命がんばっています。徐々に配膳時間も短くなってきました。ぜひ、御家庭でも食事の準備をお手伝いのひとつに加えて下さい。

給食には、御家庭で食べ慣れない料理や苦手なものも出たりします。いろいろな食材を体験することは、単に栄養を摂取するだけではなく、味覚の発達にもつながります。苦手なものでも何年か後に食べられるようになることもあるので、少しずつでもいいので食べられるように、御家庭でも声かけをお願いします。

### 【 今月の献立より 】



7日（木）・・・5日の「こどもの日」にちなんで中華おこわを作ります。ちまきの具材で作ります。

8日（金）・・・お茶のマドレーヌは新茶の季節にちなんだ献立です。

### 【 今月の郷土料理 】

今月は兵庫県揖保郡の郷土料理「ばち汁」を作ります。揖保郡と言えば「揖保乃糸、そうめん」が有名です。そうめんを作るとき、2本のくだに8の字に生地をかけ、少しずつ細く伸ばしていきます。このとき両端のUの字になった部分を切り落とします。これが、「ばち汁」です。三味線をひくのに使う「ばち」に似た形なので、この名前がついたと言われています。

## \* 保護者の皆さま \*

給食費の振替についてお知らせです。

今月の給食費の引き落としは5月7日（木）です。

※引き落とし額は4・5月の2ヶ月分となりますので、残金不足にならないように、余裕をもって入金をお願いします。1年生と転入生の引き落としは6月からとなります。

# 5月のこんだて表

平成27年度 練馬区立練馬東小学校



日	曜日	牛乳	こんだて 献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g	おぎなつて ほしい食品
				赤の食品 血や肉や骨のもとになる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 身体の調子をととのえる		
1	金		ハヤシライス コールスローサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム (豚骨)	米 米粒麦 ジャガイモ 小麦粉 ゼラメ 砂糖 バター 米油	人参 ビーマン トマトビ ューレ にんにく 玉葱 きゃべつ きゅうり ホー ルコーン グリンピース	687 20.7	魚介類
7	木		中華おこわ 根菜のごま汁 大根ときゅうりの甘酢漬	牛乳 豚肉 えび 豆腐 みそ (かつお節)	米 もち米 砂糖 じゃが芋 ごま油 ごま	人参 たけのこ さやいんげん 干し椎茸 ホールコーン 大根 きゅうり ごぼう	599 24.3	卵類
8	金		練馬スパゲッティ ミニトマト お茶のマドレーヌ	牛乳 まぐろ缶詰 卵 きざみのり	スパゲッティ 砂糖 ミックス粉 バター オリーブ油	大根 パセリ ミニトマト	685 26.7	緑黄色野菜類
11	月		ご飯 ヘルシーハンバーグ きゃべつの昆布漬 みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 卵 油揚げ みそ わ かめ しお昆布 (かつ お節)	米 パン粉 砂糖 でん粉 ジャガイモ	人参 玉葱 えのき草 しめじ きゃべつ きゅうり ねぎ	585 28.4	小魚類
12	火		ゆかりご飯 茎わかめのサラダ ぶり大根	牛乳 茎わかめ ぶり (出し昆布)	米 米粒麦 砂糖 ゆかり ごま 米油 ごま油	人参 さやいんげん きゃべつ ホールコーン 大根 生姜	646 26.5	豆製品類
13	水		ビスキュイパン チリコンカン くだもの	牛乳 卵 ベーコン 豚肉 大豆	丸パン 砂糖 バター 米油 アーモンド粉 小麦粉	人参 トマト缶詰 トマトビ ューレ にんにく 玉葱 くだもの	620 29.2	魚介類
14	木		麦ご飯 さんまの梅煮 野菜の辛子和え あおさのみそ汁	牛乳 あおさ さんま 豆腐 みそ (かつお節)	米 米粒麦 砂糖	人参 小松菜 梅干し もやし ねぎ	636 27.4	いも類
15	金		カレーうどん 大学芋	牛乳 豚肉 (かつお節)	冷凍うどん でん粉 さつまいも 砂糖 ご ま 水飴 米油	人参 ほうれん草 生姜 玉葱	624 21.9	海藻類
18	月		ご飯 手作りふりかけ 磯香和え がんもどきと野菜の煮物	牛乳 刻み昆布 がんもどき きざみのり ちりめんじゃこ 鶏肉 焼きちくわ (かつお節)	米 米粒麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく ごま	人参 小松菜 さやいんげん 白菜 もやし 干し椎 茸 ごぼう 大根	636 26.8	卵類
19	火		米粉パン ジャンボしゅうまい スイミータン くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 (豚骨)	米粉パン でん粉 しゅうまいの皮 ごま油	人参 青梗菜 玉葱 干し椎茸 生姜 グリン ピース くだもの	574 31.7	魚介類
20	水		ひじきご飯 ばち汁 ししゃもの磯辺揚げ	牛乳 ひじき 青のり ししゃも 油揚げ 鶏肉 (かつお節)	米 米粒麦 こんにゃ く 砂糖 小麦粉 そうめん 米油	人参 さやいんげん ごぼう 玉葱 大根 ねぎ 干し椎茸	588 22.8	果物類
21	木		家常豆腐丼 もやしのナムル	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	米 米粒麦 砂糖 でん粉 米油 ラー油 ごま油 ごま	人参 さやいんげん ねぎ たけのこ 小松菜 生姜 干し椎茸 きゃべつ にんにく	609 25.6	小魚類
22	金		山吹ご飯 かつおの竜田揚げ スナップエンドウ みそ汁	牛乳 炊き込みわかめ かつお みそ (かつお 節)	米 きび でん粉 小麦粉 ジャガイモ 米油	人参 小松菜 生姜 ねぎ スナップエンドウ 玉葱	608 29.9	豆類
25	月		ご飯 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	牛乳 塩鮭 さつま揚げ 豚肉 油揚げ (かつお節)	米 米粒麦 砂糖 こんにゃく ジャガイモ 米油	人参 さやいんげん ねぎ 切り干し大根 大根 ごぼう	650 30.0	緑黄色野菜類
26	火		ピザトースト クラムチャウダー くだもの	牛乳 ベーコン ハム 鶏肉 あさり レンズ豆 生クリ ーム ピザチーズ (鶏ガラ)	食パン ジャガイモ 小麦粉 米油 バター	人参 ビーマン 玉葱 トマトビューレ にんにく グリンピース くだもの	703 29.4	海藻類
27	水		高野豆腐と鶏肉の卵とじ みそドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 卵 みそ 高野豆腐 (さけ節)	米 米粒麦 しらたき 砂糖 米油 ごま油	人参 たけのこ 玉葱 グリンピース きゃべつ もやし ホールコーン	628 25.1	海藻類
28	木		ビビンバ わかめスープ カルピスゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ カルピス 粉寒天 (豚骨)	米 米粒麦 砂糖 でん粉 こんにゃく 米油 ごま ごま油	人参 小松菜 にんにく 生姜 ぜんまい もやし ねぎ	599 26.0	魚介類
29	金		メキシカンピラフ ふわふわ卵スープ くだもの	牛乳 粉チーズ 鶏肉 ベーコン 卵 (鶏ガラ)	米 米粒麦 パン粉 バター 米油	人参 小松菜 玉葱 ホールコーン グリンピ ース くだもの	577 21.8	小魚類

※食材の購入の都合により献立を変更することがあります。

5月分 児童1人当たりの栄養摂取量 中学年(3~4年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩 g
						AレRE	B1mg	B2mg	Cmg		
今月の平均	629	26.2	19.1	357	2.9	219	0.32	0.48	19	4.9	2.9
摂取標準	640	24	19.0-25.0	350	3.0	170	0.40	0.50	20	5.0	2.5未満