

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

新学期が始まり、1か月が過ぎました。新しい学級には慣れましたか？この時期は、4月の緊張がほぐれて体の疲れが出やすくなります。体の疲れをためないように、早寝・早起きをしてしっかり朝ごはんを食べましょう。

「好き嫌いしないで残さず食べよう」

給食が始まって1か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年生も一足遅れて、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、25人分のごはん、スープ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。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ください。

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なく、味覚の発達につながります。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。

5月の献立から

- 2日(月) 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。
- 6日(金) 抹茶のマドレーヌは『新茶の季節』にちなんだ献立です。



保護者の皆様

今年度の給食費初回引き落とし日は、5月6日(金)です。二か月分の引き落としとなりますので、不足とならないよう御入金の準備をお願いします。一年生と転入生は6月6日(月)が初回の引き落としになります。

食事のあいさつ、きちんと言えていますか？

「いただきます」「ごちそうさま」は、命ある食べ物をいただいていること、調理などをしてくれた人たちに感謝の気持ちをこめていう言葉です。お米や野菜、肉や魚はみんな生きていたものです。わたしたちはその命を食べて生きています。給食ができるまでには、給食を作ってくれる調理員さん、食材を育ててくれる農家の人、食材を運んでくれる人など、たくさんの人たちが関わっています。食事をする時には、感謝の気持ちをもって「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょ。

正しい食べ方をしよう！

食事をする時には、正しい食べ方というものがあります。正しい食べ方をすると、見た目もよく、体によいことがたくさんあります。食事をする時は、正しい食べ方を心がけましょ。

○よい姿勢で食べましょ

よい姿勢とは、背中をまっすぐ伸ばし、ひじをつかずに、足をそろえて床につけることです。ひじをついたり足を組んだりして食事をする、背中が丸まり見た目もよくありません。また、よい姿勢で食べると、胃(お腹)が圧迫されないため、食べ物の消化がよくなります。よい姿勢で食事をするようにしましょ。

○主食(ごはん、パン、めん)とおかずは交互に食べましょ

主食とおかずを交互に食べると、どちらもおいしく食べることができます。また、同時に食べ終わると、栄養素をバランスよくとることができます。交互に食べることは、マナーとしてもとてもよい食べ方です。デザートが出た時は、最後に食べましょ。

○よくかんで食べましょ

よくかんで食べると・・・

- ① 食べ物の消化・吸収がよくなる
- ② あごの筋肉が強くなり、歯並びがよくなる
- ③ 脳に刺激が伝わって、脳の働きがよくなる

1日30回を目指しましょ!!



5月のこんだて表

平成28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
				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		
2	月		中華おこわ 根菜のごま汁 かぶの甘酢漬 杏仁カン	牛乳 豚肉 えび 豆腐 みそ 粉麩天 (かつお節)	米 もち米 砂糖 ごま 米油 ジャガ芋	人参 さやいんげん たけのこ 干し椎茸 ホールコーン缶 かぶ きゅうり 大根	588	22.5
6	金		練馬スパゲティ 抹茶のマドレーヌ ミニトマト	牛乳 まぐろ缶詰 たまご きざみのり	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 バター ミックス粉	ミニトマト 大根	666	26.1
9	月		ハヤシライス コールスローサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 ジャガ芋 小麦粉 ザラメ 砂糖 米油 バター	人参 にんにく 玉葱 きゃべつ トマトピューレ グリーンピース きゅうり ホールコーン缶	691	21.0
10	火		セサミンパン 春野菜のスープ 鮭のマヨネーズ焼き くだもの	牛乳 鮭 ベーコン (鶏がら)	セサミンパン ジャガ芋 マヨネーズ 米油	人参 赤パプリカ 黄パプリカ 玉葱 ピーマン きゃべつ ホールコーン缶 くだもの	575	27.4
11	水		ご飯 大根ときゅうりのピリ辛和え さばの味噌煮 うどのすまし汁	牛乳 さば みそ かまぼこ (かつお節)	米 砂糖 八丁味噌 ラー油 ごま油 ごま	人参 小松菜 生姜 大根 うど きゅうり しめじ ねぎ	593	26.2
12	木		ご飯 春きゃべつの昆布漬 ヘルシーハンバーグ 玉葱のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 たまご 油揚げ みそ 塩昆布 (かつお節)	米 パン粉 砂糖 でん粉 ジャガ芋	人参 小松菜 玉葱 えのきたけ しめじ きゃべつ セロリ きゅうり	597	27.4
13	金		家常豆腐丼 大豆もやしナムル	牛乳 豚肉 生揚げ みそ (豚骨)	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ラー油 ごま油 ごま	人参 さやいんげん 小松菜 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ きゃべつ にんにく	609	25.4
16	月		きんぴらご飯 具だくさんみそ汁 魚の香味焼き	牛乳 豚肉 いなだ みそ 油揚げ (かつお節)	米 麦 こんにゃく 砂糖 ジャガ芋 ごま油 ごま	人参 小松菜 ごぼう ねぎ 生姜 大根	611	29.0
17	火		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 砂糖 さつまいも 水飴 ごま 米油	人参 小松菜 生姜 玉葱	616	20.1
18	水		ご飯 磯香和え 手作りふりかけ 肉じゃが	牛乳 豚肉 刻み昆布 ちりめんじゃこ 刻みのり (かつお節)	米 砂糖 ジャガ芋 米油 しらたき ごま	人参 小松菜 さやいんげん きゃべつ もやし 玉葱	606	23.7
19	木		☆食育の日 ご飯 野菜のピーナッツ和え さばのおろしソース わかめのみそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ わかめ	米 砂糖 ジャガ芋 ピーナッツ	人参 小松菜 大根 きゃべつ 玉葱 えのきたけ ねぎ	691	25.6
20	金		メキシカンピラフ ふわふわ卵スープ くだもの	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 粉チーズ (鶏がら)	米 麦 パン粉 バター 米油	人参 小松菜 玉葱 ホールコ ーン缶 グリンピース くだもの	584	21.6
23	月		麦ご飯 野菜のごま和え 魚のマリアナソース さつま汁	牛乳 まかじき 油揚げ みそ (かつお節)	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく 米油 ごま	人参 小松菜 生姜 もやし 大根 玉葱 ねぎ トマトピュ ーレ	666	26.1
24	火		ピビンバ わかめスープ	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ (豚骨)	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま こんにゃく	人参 小松菜 にんにく 生姜 ぜんまい もやし たけのこ ねぎ	583	25.4
25	水		高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 ひじき (かつお節)	米 麦 砂糖 米油 ごま ごま油	人参 水菜 生姜 干し椎茸 えのきたけ ねぎ もやし きゅうり	576	23.9
26	木		丸パン ABCマカロニスープ 野菜たっぷりメンチカツ くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご ベーコン (鶏がら)	丸パン パン粉 小麦粉 米油	人参 ピーマン きゃべつ 玉葱 くだもの	659	26.0
27	金		梅じゃこご飯 ぶり大根 茎わかめのサラダ	牛乳 ぶり 茎わかめ 梅じゃこちりめん (かつお節)	米 麦 砂糖 ごま 米油 ごま油	人参 さやいんげん きゃべつ ホールコーン缶 大根 生姜	669	29.6
30	月		ご飯 切り干し大根の煮物 鮭の塩焼き 豚汁	牛乳 鮭 さつま揚げ 豚肉 油揚げ (かつお節)	米 砂糖 こんにゃく ジャガ芋 米油	人参 さやいんげん 干し椎茸 切り干し大根 ごぼう 大根 ねぎ	632	29.0
31	火		キムチチャーハン わかめとツナのサラダ コーン卵スープ	牛乳 豚肉 まぐろ缶詰 鶏肉 豆腐 たまご わかめ (鶏がら)	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま ごま油	人参 ピーマン 青梗菜 白菜キムチ きゃべつ きゅう り 玉葱 ホールコーン缶	576	24.6

※ 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。

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 mgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	620	25.3	19.0	349	2.4	235	0.31	0.47	18	4.6	2.8
摂取基準	640	24	20~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満