

5月給食だより

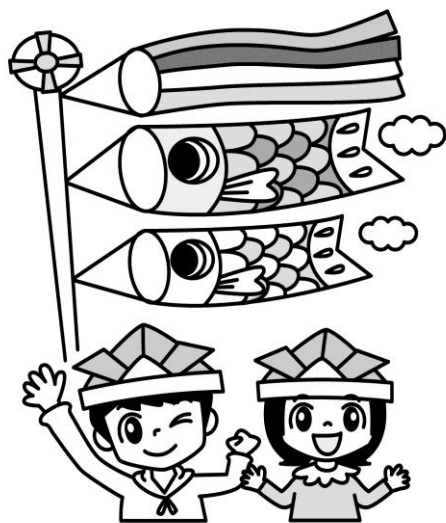
平成28年4月28日
練馬区立田柄小学校
栄養士 川島 夕子



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

新緑が目まぶしい、さわやかな季節になりました。新学期が始まり、もうすぐ1ヶ月が経とうとしています。子供たちは新しい環境に慣れてきたころでしょうか。5月は環境が変わったことによる疲れが出てくるころです。早寝・早起きを心掛け、1日のエネルギーのもととなる朝ごはんをしっかりと食べてから登校させてください。



生活リズムをととのえよう

風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。この時期は「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかったりすることがあります。これを防ぐには、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの機会を設けるなど、リラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムをととのえることが大切です。



【今月の給食から】

◎5月2日（月曜日）八宝おこわ・抹茶のパバロア

こどもの日にちなんでおこわをつくりまします。また、八十八夜にあわせて抹茶のデザートをつくりまします。

◎5月20日（金曜日）たけのこごはん

旬のたけのこをつかって、たけのこごはんをつくりまします。

＜田柄小の給食室から＞

今年度もおいしい給食を作ってください給食室のメンバーを紹介します。給食調理員の清田さん、植田さん、玉懸さん、齋藤さん、山下さん、渡邊さんの6名と栄養士の川島で給食運営を行ってまいります。安心・安全でおいしい給食を目指して頑張りますのでよろしくお願いいたします。

4月11日より1年生の給食が始まりました。運搬や配膳など初めてのことばかりの1年生ですが、ひとつひとつ先生に教わりながら準備をしています。限られた時間の中で準備、食事、後片付けまで行うのは大変ですが、少しずつ慣れてきたように見えます。休み時間になると給食室をのぞき込み、今日の給食はなに？と聞いてくれます。食べることに興味をもち、好き嫌いなく食べてほしいと思います。

＜4月分の主な食材産地＞

☆野菜☆

玉ねぎ…北海道 人参…徳島 ジャがいも…鹿児島
もやし…栃木 大根…千葉 小松菜…埼玉 白菜…茨城
キャベツ…愛知、神奈川 ねぎ…千葉 しめじ…長野 生姜…高知、長崎
にんにく…青森 ごぼう…青森 れんこん…茨城 にら…栃木
ほうれん草…埼玉

☆魚介類☆

イカ…青森 エビ…インドネシア ちりめんじゃこ…宮崎
鮭…岩手 ししゃも…アイスランド、福岡

☆精肉☆

鶏ガラ…宮崎 豚肉…群馬、岩手、青森
鶏肉…宮崎、岩手

☆米☆まっしぐら…青森 彩の輝き…埼玉 ☆鶏卵☆茨城

☆牛乳☆予定産地…千葉、群馬、岩手、宮城、青森、秋田、北海道

☆その他☆味噌…長野、岩手 こんにゃく…群馬、栃木、山梨 豆腐…宮城

干し椎茸…大分、九州 油揚げ…宮城、埼玉、千葉 わかめ…三陸

※学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

第1回目の引き落とし日は5月11日（水）です。

引き落とし指定日までに口座残高の確認をお願いいたします。