

5月給食だより

令和4年4月27日
練馬区立田柄小学校



「早寝早起朝ごはん」
早寝早起朝ごはんシンボルマーク

元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



みなさんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間も動き続けていて、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。

1日のスタート、朝ごはんをしっかりと食べて元気に学校生活をおくりましょう。

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

□前日の夕食は、寝る2時間前までにする。 □早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる。 □家族など、誰かと一緒に食べるようにする。



新茶の季節です

お茶は奈良・平安時代に中国から伝わったとされています。その頃は薬として用いられていたようです。立春から数えて88日目(今年は5月2日)の八十八夜に摘んだお茶を「一番茶」といい、不老長寿や無病息災の縁起物とされます。お茶の成分には、リラックス効果、虫歯や口臭予防、整腸作用、がん予防など色々な効果が期待されます。店頭にも「新茶」とラベルの貼られたお茶が並んでいます。

ぜひおいしいお茶を味わってみてください。

給食では11日に抹茶を使ったデザートを作ります。



4月の産地情報

米…青森県「まっしぐら」 豚肉…茨城・北海道・岩手 鶏肉…岩手 鮭…北海道 鱈…長崎 しらす干し…高地
玉葱…北海道 人参…徳島 じゃがいも…鹿児島 大根…千葉 葱…千葉・埼玉
キャベツ…神奈川・愛知 たけのこ…愛媛 小松菜…練馬 ピーマン…茨城

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

<p>頭(脳)のスイッチ</p> <p>やる気や集中力を高めます</p>	<p>体のスイッチ</p> <p>元気に活動できるようになります</p>	<p>おなかのスイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなります</p>
---	---	---

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
<p>主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物</p> <p>ごはん、パン、めん類など</p>	<p>主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物</p> <p>肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず</p>	<p>主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を多く含む食べ物</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず</p>

給食費の納入にご協力をお願いいたします

今年度最初の引き落とし日は5月16日(月)です。

引き落とし金額については、給食費のお知らせまたは学年だよりをご参照ください。納入が滞りますと食材業者への支払いに支障がでますので、引き落とし日前日までにご入金いただきますよう、お願いいたします。