

給食だより 5月

令和8年度
練馬区立向山小学校



新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食をしっかりと時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</p>
---	--	--



新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づくと八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言葉があるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



お茶に含まれる成分と健康効果

<p>カテキン類</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p>	<p>テアニン</p> <p>★リラックス効果</p>	<p>ビタミンC</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★肌を健康に保つ</p>	<p>フッ素</p> <p>★虫歯予防</p>	<p>カフェイン</p> <p>★疲労回復</p> <p>★眠気をさます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--	------------------------------------	--	--------------------------------	---



端午の節句のおはなし

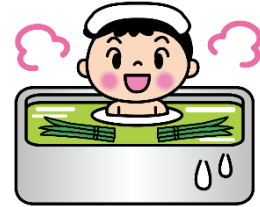
毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」とも言います。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎをつ摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風

習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもありますが、こどもの日は男女関係なく、「こども

の人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に

制定された国民の祝日で、本来は別の行事です



端午の節句の各地のお菓子



<p>べこもち ほっかいどう (北海道)</p>	<p>べこもち あおもりけん (青森県)</p>	<p>ほう葉巻き ながのけん (長野県)</p>	<p>三角ちまき にいがたけん (新潟県)</p>
<p>麦だんご とくしまけん (徳島県)</p>	<p>鯉菓子 ながさきけん (長崎県)</p>	<p>鯨ようかん みやざきけん (宮崎県)</p>	<p>あくまき かごしまけん (鹿児島県)</p>

5月の給食しょうかい

1日(金) 八十八夜献立です。抹茶を使ったマフィンを作ります。

11日(月)「ししゃもの利休焼き」とは、ししゃもにごまをまぶして香ばしく焼き上げた料理です。

給食では、黒ごまと白ごまの二種類を使って作ります。

18日(月) 旬の魚「かつお」をカリッと揚げて甘辛いたれをからめます。

21日(木)「新じゃがいものカレー煮」は旬のじゃがいもを使います。

29日(金)練馬区産キャベツを使った献立です。

向山小学校では、フレンチサラダとポトフに使います。

主な野菜の産地 (4月分)

- | | | |
|------------|-----------|----------|
| *玉ねぎ…北海道 | *しょうが…高知県 | *大根…神奈川県 |
| *人参…北海道 | *小松菜…東京都 | *もやし…栃木県 |
| *じゃが芋…鹿児島県 | *にんにく…青森県 | *にら…栃木県 |
| *キャベツ…愛知県 | *白菜…茨城県 | *ねぎ…千葉県 |