



5月給食だより



早ね
早起
朝ごはん、運動シボ



平成23年度 5月 練馬区立向山小学校

若葉がきらきらと5月のさわやかな風にゆられています。

新学期が始まってはや1ヶ月、新しい学年にも慣れてきたころでしょう。

4月は、インフルエンザの影響で、3クラスが学級閉鎖になりました。

手洗い・うがいはもちろんのこと、規則正しい食生活とバランスのとれた食事、適切な運動で体力をつけ体調管理に気をつけましょう。

季節の移り変わるこの時期は、緊張がほぐれて疲れがしやすい時でもあります。

疲れをためないように早寝、早起きをし、朝食をしっかりと食べて、元気に登校しましょう。

1年生も給食を、もりもり食べています！



4月11日(月)から、1年生も給食が始まりました。

教室に行くと、

「学校の給食おいしい！」「おかわりしたよ！」とロク々に話しかけてくれます。

毎年課題なのが、『牛乳のふたをあけること。』

今年の1年生はどうかな？と様子を見ていましたが、すんなりと牛乳のふたをあけていたので、とてもびっくりしました。おうちや保育園、幼稚園で練習したのかな？

初日の給食(牛乳・スパゲティナポリタン・白玉入りフルーツポンチ)は、ほぼ完食！！

見慣れない食材も頑張ってチャレンジしています。担任の先生の指導のもと、給食当番も上手になってきています。栄養のことだけでなく、手洗い・配膳なども、大切な勉強です。

学校給食は、教育の一環です。給食を通して食べ物を大切に、大勢で食事することの楽しさ、働く人への感謝と思いやりの気持ちを育ててほしいと思います。

★5月の献立紹介★

6日(金) スナップえんどう・・・さやがやわらかく、さやと豆の両方を食べることができます。今が旬のスナップえんどうを、塩ゆでしてお出しします！

16日(月) ヘルシーな卵焼き・・・豆腐が入っている卵焼きです。

五月汁・・・旬のだけのこが入ったお味噌汁です。

24日(火) 練馬スパゲティ・・・練馬ならではの献立です！

大根おろしをつかって和風ソースを作ります。

向山小学校では大人気のメニューの1つです。

23日(月) バミセリスープ・・・バミセリは、そうめんのように細いパスタです。

27日(金) 味噌カツ・・・明日は運動会！皆さんに『活躍』してもらえように、味噌カツをお出しします。

せい かつ 生活リズム、くずれていませんか？

しんねんど ほじ げつ
新年度が始まり1か月がたとうとしています。あたらしい げくねん
新しい学年やクラスには、もうなれましたか？
この時季、よく耳にする“5月病”という言葉。環境が変わったことによるストレスで心や体が疲れてしまっ
て、何に対してもやる気が出なかったり、体がだるいといった症状が出ます。

もしかして、5月病？

- がっこう せい
学校に行きたくない
- なに
何をするのにやる気が出ない
- からだ つか
体がだるく、疲れやすい
- しょくよく
食欲がわかない
- よるねむ
夜眠れなかったり、朝起きられない
- イライラする



5月病にならないために、また、自分が5月病ではないかと思う人は、まずは生活リズムをととのえることが第一です。

せい かつ 生活リズムとは

わたしたち がいじつ
私たちは、概日リズム（サーカディアンリズム）といって、日中は活動し、夜は休息する
という、体内時計を持っています。この体内時計は、夜ふかしなどによる睡眠不足や、
不規則な食生活により狂ってしまうことがあります。すると、朝なかなか起きられな
かったり、食欲がわかない、夜もなかなか寝付けないなど、体に不調が出てきます。
そこで、心も体も健康に、毎日を生き生きと過ごすために、規則正しい生活リズム
を身につけましょう。



せい かつ
生活リズムをととのえる
ために…キーワードは

えい よう きゅう よう うん どう 栄養・休養・運動！

- 朝…早起きをして朝日を浴びる
- 昼…日中は活動的に過ごす
- 夕…夜ふかしをしないで、早めに寝る

あさ ひる ゆう ど しょくじ き
朝・昼・夕の3度の食事は決
まった時間に食べましょう。

とく あさ にち
特に朝ごはんは、1日のはじま
りの食事。しっかり食べましょう。



学校給食費の徴収にご協力ください。

今月の引き落とし日は、5月6日です。(4月5月の2ヶ月分になります。)

1年生は、給食事務の都合により、6月に3か月分まとめた徴収になります。

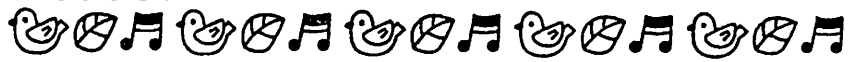
5月の献立表

平成23年 練馬区立向山小学校

日	曜日	牛乳	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんばく質
				赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる	
2	月	○	中華おこわ 舟きゅうり わんたんスープ くだもの	牛乳 焼豚 豚肉	米 もち米 さとう わんたん ごま油 油	人参 チンゲン菜 しょうが しいたけ きゅうり セロリー にんにく	633 22
3	火		憲法記念日				
4	水		みどりの日				
5	木		こどもの日				
6	金	○	ごはん イカのチリソース ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾘ 広東ｽｰﾌﾟ	牛乳 いか 豚肉 とうふ	米 片栗粉 さとう 油 ごま油	人参 チンゲン菜 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾘ ネギ しょうが にんにく しいたけ 葱	599 24.2
9	月	○	キムチ丼 トックスープ くだもの	牛乳 豚肉 とりにく	米 麦 さとう 片栗粉 トック ごま油 ごま	人参 ニラ にんにく しょうが 白菜 ネギ キャベツ	647 23.2
10	火	○	ココアパン ポークビーンズ もやしとｺｰﾝのｽｯﾌﾟ	牛乳 生クリーム 大豆 豚肉	ﾊﾞﾝ じゃがいも さとう 油	人参 パセリ にんにく しょうが 玉ねぎ もやし きゅうり ｺｰﾝ	610 23.9
11	水	○	ごはん さばのごまみそかけ かわり煮びたし かしわ汁	牛乳 さば みそ とうふ 油揚げ とりにく	米 さとう ごま	小松菜 人参 もやし しめじ ネギ	596 27.3
12	木	○	みそラーメン 煮卵 UFOゼリー	牛乳 みそ ぶたにく うすらの卵	中華めん 白玉団子 ﾗｰﾄﾞ ごま油 油	人参 ニラ にんにく しょうが もやし 白菜 玉ねぎ ネギ	654 24.5
13	金	○	ごはん わかさぎの南蛮漬 ほうれん草ののりあえ 味噌汁	牛乳 油揚げ みそ わかさぎ のり わかめ	米 片栗粉 小麦粉 さとう じゃがいも 油	ほうれん草 ネギ しょうが えのき もやし 玉ねぎ	602 23.5
16	月	○	じゃこごはん 五月汁 ヘルシーな卵焼き	牛乳 とりにく とうふ 卵 油揚げ みそ ひじき じゃこ	米 三温糖 じゃがいも ごま 油	人参 サヤ しいたけ ネギ たけのこ	621 28.2
17	火	○	ｶﾞｲﾌﾝ粉あげパン セサミポテト エビ団子のスープ	牛乳 ｶﾞｲﾌﾝ粉 とりにく えび とうふ	ﾊﾞﾝ グラニュー糖 片栗粉 じゃがいも ごま 油	人参 たけのこ しいたけ 白菜 ネギ	678 27.5
18	水	○	麦ごはん 家常豆腐 土佐大根 すまし汁	牛乳 豚肉 生揚げ みそ わかめ	米 麦 三温糖 片栗粉 小麦粉	ﾋﾞｰﾏﾝ 人参 小松菜 しょうが 大根 キャベツ しいたけ きゅうり たけのこ	606 26.2
19	木	○	胚芽食パン 手作りのリゾット 魚の香草焼き もやしのスープ	牛乳 チーズ ホキ ベーコン	ﾊﾞﾝ グラニュー糖 油 ｺｰﾝｽﾀｰﾁ ｻﾗﾀﾞｽ	人参 チンゲン菜 りんご缶 玉ねぎ もやし しめじ	603 27.9
20	金	○	ごはん じゃがいものカレー煮 そくせきづけ くだもの	牛乳 こんぶ ぶたにく 揚げポーク 大豆	米 じゃがいも 三温糖 油	人参 玉ねぎ ｸﾞﾘｯﾌﾟｰｽ 大根 きゅうり くだもの	635 23.1
23	月	○	チキンライス マッシュポテト パセリスープ	牛乳 生クリーム とりにく 豚肉	米 じゃがいも ｾﾞﾘﾝ バター 油	ﾄﾏﾄ缶 人参 玉ねぎ ｸﾞﾘｯﾌﾟｰｽ セロリー キャベツ	637 21.8
24	火	○	練馬スパゲティ ミニトマト お茶のマドレーヌ	牛乳 ツナ缶 のり 卵	ｶﾞｲﾌﾞﾗｲ 三温糖 さとう ﾀﾞﾌﾞ 油 バター	ミニトマト 大根 しめじ	716 25.6
25	水	○	豆わかごはん 鯖のてりやき 野菜の生姜あえ けんちん汁	牛乳 わかめ さわら 大豆 とりにく とうふ 油揚げ	米 さとう こんにゃく じゃがいも ごま 油	人参 キャベツ しょうが 大根 ごぼう ネギ	645 29.8
26	木	○	ﾌｰﾄﾞﾋﾞｼﾞﾀﾞｲﾄ くだもの 中華風スープ	牛乳 チーズ ｾｰﾌﾞ いか えび ぶたにく 卵	ﾊﾞﾝ 片栗粉 油 ごま油	ﾋﾞｰﾏﾝ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 初ｸﾞｰﾝ ｺｰﾝ ネギ くだもの	638 28.9
27	金	○	ごはん 味噌カツ ｶﾞｲﾌﾞﾙｷﾞｯﾌﾟ ｽｰﾌﾟ	牛乳 わかめ 豚肉 卵 みそ	米 小麦粉 ｾｰﾌﾞ粉 三温糖 ごま 油	人参 小松菜 にんにく キャベツ たけのこ ネギ	710 29.5
30	月	○	振り替え休日 (28日(土)運動会実施のため)				
31	火	○	ﾊﾞﾝ ｷﾞｯﾌﾟ ABCｽｰﾌﾟ ポテトグラタン	牛乳 チーズ とりにく 豚肉	ﾊﾞﾝ じゃがいも 油 小麦粉 バター	人参 パセリ ｺｰﾝ しょうが ｸﾞﾘｯﾌﾟｰｽ にんにく 玉ねぎ キャベツ	653 26.2

食材料購入の都合により献立を変更することがあります。ご意見・ご要望などを学校へお寄せください。
牛乳は毎日あります。

一人一回当たり平均栄養摂取量 (中学年)



	エネルギー Kcal	たんばく質 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 μgRE	B1mg	B2mg	C mg		
5月の平均	644	26	20.1(28%)	352	2.4	264	0.49	0.59	38	5.4	2.7
学校給食摂取基準	660	20 13~28	摂取I材料-全体の 25%~30%	350 380	3	140 140~420	0.4	0.5	23	6	2.5g未満