



給食だより 5月号

令和7年4月30日
練馬区立旭町小学校
校長 清水 誠
栄養士 宮澤 優依

新年度が始まって、1か月がたちました。新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。連休もあり、生活リズムも乱れやすいです。連休が終わったあと、元気に学校生活を送るためにも、「早寝早起き朝ごはん」を心がけて過ごしましょう。



朝ごはんを元気に1日をスタートしよう！

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？ 朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。



朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる 	イライラしにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが整う
------------------------	-----------------------	--------------------	--------------------	---------------------

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

！ 食べる時間がありません

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



！ おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



～5月の給食こんだてから～

13日★グリーンピースのさやむき

2年生が生活科の授業でグリーンピースのさやむきをします。グリーンピースは春から初夏にかけて旬を迎える野菜です。当日の給食では、ご飯と一緒に炊いたグリーンピースご飯を作ります。

14日★空豆のさやむき

1年生が生活科の授業で空豆のさやむきをします。塩ゆでにして給食で提供します。むきたての新鮮な空豆の香りや味を楽しみましょう。

各地に伝わる端午の節句のお菓子



五月晴れの空に、鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

べこもち (北海道) 	べこもち (青森県) 	朴葉巻き (長野県) 	三角ちまき (新潟県)
麦だんご (徳島県) 	鯉菓子 (長崎県) 	鯨ようかん (宮崎県) 	あくまき (鹿児島県)

4月の主な産地

- 米…青森 ・大麦…国産
- 牛乳(予定産地)…東京、群馬、岩手、青森、秋田、宮城、北海道、山梨
- 人参…北海道、徳島 ・玉ねぎ…北海道 ・小松菜…東京 ・キャベツ…愛知
- にんにく…青森 ・生姜…長崎 ・大根…神奈川 ・ピーマン…宮崎
- もやし…栃木 ・ねぎ…埼玉 ・じゃがいも…鹿児島 ・セロリ…茨城
- 万能ねぎ…千葉 ・にら…茨城 ・さつまいも…千葉 ・パセリ…茨城
- 白菜…茨城 ・きゅうり…神奈川 ・えのき…長野 ・ほうれん草…立川
- いちご…群馬 ・清美オレンジ…愛媛
- 鶏肉…宮崎 ・豚肉…茨城 ・さば…ノルウェー ・秋鮭…北海道
- ししゃも…アイスランド、ノルウェー ・あじたたき…鳥取