

おうちの人と一緒に読みましょう



家庭数配布

令和3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



# 給食だより 5月号

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも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。ゴールデンウィークもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。連休後、元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをしてきちんと朝食をとり、生活リズムをととのえて過ごしましょう。



## 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、おいをかいたり、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。



## 作ってみよう！朝ごはん

子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかり食べて登校することが大切です。今月は包丁を使わなくても作ることができる、簡単朝ごはんをひとつ紹介します。

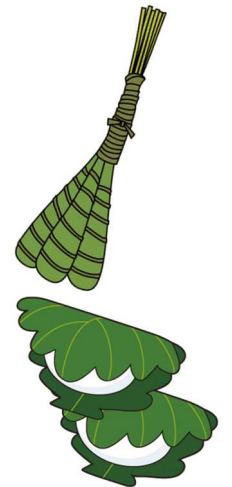
### <のりじゃこトースト>

マヨネーズやバターを塗った食パンにシラスをのせて、上からちぎったのりと、とろけるチーズをのせて、トースターでこんがりするまで焼きます。シラスとチーズでカルシウムたっぷりの朝ごはんが出来上がり！おみそ汁とも合う和風のトーストです。



## 端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。そこで5月6日は、端午の節句にちなんで、ちまきの中身・中華おこわと5月1日の十八夜にちなんで抹茶ゼリーをデザートにした5月の行事食献立です。



### ～5月の給食こんだてから～

#### 11日★グリーンピースご飯

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。豆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、甘い豆のおいしさを味わってほしいです。

#### 13日★空豆

1年生が生活科の授業で空豆のさやむきをします。春らしい鮮やかな彩りのかき揚げをお楽しみに！

#### 19日★かつお

毎月19日は食育の日です。春のかつおは「初がかつお」とよびます。春に北上するかつおで油は少なくさっぱりしています。にんにくやしょうがなど、香味野菜が入ったタレにつけ込み、カラッと揚げます。

### 4月 使用食材産地

生姜-高知 にんにく・ごぼう-青森 長ねぎ・いちご・もやし・卵-栃木 白いんげん・玉ねぎ・大豆・バター-北海道 人参-徳島 じゃがいも-長崎 えのき・しめじ・パセリ-長野 たらこ-千葉 キャベツ-愛知・神奈川 いんげん-鹿児島 大根-栃木、千葉 里芋-愛媛 小松菜-埼玉 セロリ・新玉ねぎ-静岡 ほうれん草・きゅうり-群馬 赤ピーマン・黄ピーマン・ピーマン-茨城 デコポン・新たけのこ-熊本 豚肉-茨城 鶏ガラ-宮崎 鶏肉-宮崎 さわら-韓国 鮭-北海道 ちりめんじゃこ-インドネシア さば-欧州 ししゃも-ノルウエー 西京味噌-京都 切り干し大根-国産 ひよこ豆-アメリカ グリンピース-アメリカ いりごま-パラグアイ レンズ豆-カナダ もち米-佐賀 ささげ-岡山 黒いりごま-ミャンマー 乾燥わかめ-三陸

#### 4月生乳予定産地

東京、群馬、岩手、青森、秋田、宮城、北海道、山梨