

おうちの人と一緒に読みましょう

家庭数配布



令和4年4月28日
練馬区立旭町小学校
校長 清水 誠
栄養士 西野 亜矢子

～5月の給食こんだてから～

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、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と食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。



端午の節句



5月5日に行われる^{せっぽく}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。^{しょうぶ}菖蒲の節句ともいわれ、^{しょうぶゆ}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2日は、端午の節句にちなんで、ちまきの中身の中華おこわを作ります。

12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！

17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。

19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。

4月 使用食材産地

- ・米…青森 ・大麦…国産 ・卵…栃木 ・ささげ…岡山、千葉
- ・人参…徳島、千葉 ・玉ねぎ…北海道、佐賀 ・小松菜…埼玉
- ・キャベツ…神奈川 ・にんにく…青森 ・生姜…長崎 ・大根…千葉
- ・ピーマン…茨城 ・セロリ…茨城 ・もやし…栃木 ・ねぎ…千葉
- ・グリーンピース…北海道 ・たけのこ…九州 ・さやいんげん…北海道
- ・なめこ…山形 ・じゃがいも…鹿児島 ・パセリ…香川
- ・いちご…茨城 ・清美オレンジ…佐賀
- ・鶏ガラ…北海道 ・鶏肉…青森 ・豚肉…青森
- ・さば…ノルウェー ・すけとうだら…ロシア ・ちりめんじゃこ…瀬戸内

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