

# 5月 給食だより

練馬区立旭町小学校  
校長 清水 誠  
栄養士 西野 亜矢子

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がかがえます。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。5月はお休みの日が多いですが、お休みの日でも早寝、早起きをし、食事をしっかりと食べ、元気な心と体を作りましょう。

## 5月の献立より

### ●13日(月)：そらまめのさやむき

1年生が生活科の授業でそら豆のさやむきをします。さやむきしたそら豆は塩ゆでにする予定です。むきたての新鮮なそら豆の香りや味を楽しみましょう。

### ●16日(木)：グリンピースのさやむき

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

### ●22日(水)：大分県の郷土料理「ぎょろつけ」

ぎょろつけは漢字で書くと「魚ろつけ」で、魚のすり身にみじん切りにした玉ねぎ、人参を混ぜて、パン粉の衣を付けて油で揚げた料理です。作り方や見た目がコロッケに似ていることからこの名前が付いたそうです。大分県の郷土料理としましたが、山口県、熊本県あたりでもおなじみの料理だそうです。

## 4月の主な食材の産地

- 米…青森県産まっしぐら
- 大麦…国産
- 牛乳(予定産地)…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道
- 人参…千葉、静岡
- きゅうり…千葉
- 玉ねぎ…北海道
- 小松菜…東京都
- じゃがいも…長崎
- ごぼう…青森
- 生姜…高知
- ピーマン…茨城
- にんにく…青森
- チンゲン菜…千葉
- キャベツ…愛知
- 白菜…茨城
- 長ネギ…練馬区
- パセリ…千葉
- 大根…千葉
- もやし…栃木
- しめじ…長野
- 万能ねぎ…福岡
- えのき…長野
- チンゲン菜…千葉
- セロリ…静岡
- にら…千葉
- たけのこ…徳島、愛媛
- 里芋…埼玉
- オレンジ…愛媛
- 鶏肉…岩手
- 豚肉…茨城、岩手
- 卵…青森
- さば…欧州
- ししやも…ルウエー

## 4月のメニューから

9日に作った「パリパリサラダ」の作り方を紹介します。サラダの上にパリパリに揚げたワントンの皮をのせて、食べる直前に混ぜ合わせます。リクエスト給食でも選ばれる人気のメニューです。ワントンの皮が余ってしまった時には作ってみてください。

### パリパリサラダ

<材料 4人分>

- ・ワントンの皮(短冊切り)…30g
- ・キャベツ(短冊切り)…2枚
- ・人参(せん切り)…1/4本
- ・きゅうり(せん切り)…1/4本

ドレッシング

- ・サラダ油…大さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・酢…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・塩…1/3

<作り方>

- ①ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
- ②野菜は茹でて、水に取り、水気をしっかりとしぼる。
- ③ワントンの皮は油でカリカリに揚げる。
- ④①②を和えて、③を上のにせる。



## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

### 朝ごはんの効果

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

### 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p><b>主食</b></p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p><b>汁物</b></p> <p>野菜のみそ汁</p>	<p><b>おかず(主菜)</b></p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p><b>果物</b></p>
<p><b>牛乳・乳製品</b></p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>			