

平成30年度

平成30年4月27日  
練馬区立高松小学校  
栄養士 宮島加奈代

# 5月の給食だより



「早寝早起き朝ごはん」運動



新学期がはじまり、早くもひと月が過ぎようとしています。新しいクラスでの給食には慣れましたか？給食当番はもちろん、クラス全員で協力して給食準備・片づけをし、楽しい給食の時間にいきましょう！

5月は気候が穏やかですごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

## 生活リズムを整えるには...

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



## 朝ごはんを食べたらトイレに行こう！！

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、うんちが出やすくなります。ところがうんちを我慢していると、便意を感じにくくなり、便もかたくなって便秘になりやすくなります。

朝ごはんを食べたらトイレに行って、うんちを出す習慣をつけましょう。



## 5月の献立紹介



### ◆2日...中華おこわ、抹茶豆乳プリン【端午の節句&八十八夜献立】

◇5月5日はこどもの日です！「端午の節句」ともいい、家々に鯉のぼりをあげたり、兜を飾ったりして、男の子の健やかな成長を願います。もともとは中国から伝わった行事で「ちまき」を食べる風習も中国から伝えられました。給食では竹の皮に包まず、「おこわ」として提供します。

◇八十八夜は、立春（2月4日ごろ）から数えて88日目  
ことで、この日につんだ新茶を飲むと病気になるまいといわれています。今年5月2日が八十八夜です。



### ◆8日...そら豆

1年生がそら豆のさやむき体験をします。塩ゆでして、全校で旬を味わいます。

### ◆11日...山菜ごはん

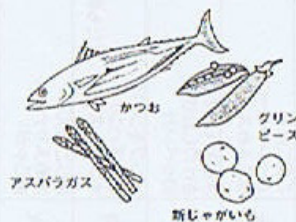
ぜんまい、わらびなどの旬の山菜を使います。



## 初夏に美味しい食べ物を味わいましょう

初夏に旬を迎える食べ物は、グリーンピースやアスパラガス、新じゃがいも、そらまめ、かつおなどさまざまな食べ物があります。

旬のものは、おいしいだけでなく、栄養価も高い時季です。素材の味を生かした調理法で、この時季ならではの旬の味を積極的に楽しみましょう。



## 給食費集金のお知らせ

給食費の初回引き落としが  
**5月11日(金)**

に行われます。

振替日の前日までに口座へご入金をお願いします。

詳しくは別途配布しました「平成30年度給食費の集金について」をご確認ください。

- 平成30年度1食単価●
- 低学年...238円
- 中学年...252円
- 高学年...271円