

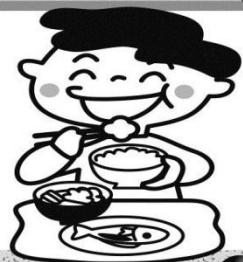
5月給食だより

平成27年4月30日
練馬区立春日小学校
栄養士 加藤 史帆

新年度が始まって1ヵ月が経ちました。子供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などもあり生活リズムが乱れやすいので、気を付けましょう。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ましょう。

1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べずに登校して、おなかがすいて勉強や運動に集中できずにボーッとしてしまったり、イライラしたりしたことはありませんか? 朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。



早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

こんな人はいませんか?



食べる時間がありません。

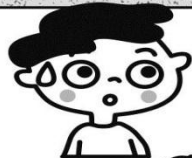
あやすみ...

20~30分早く起きるようにしましょう。そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。



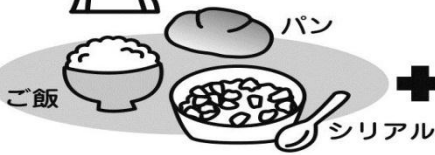
おなかがすいていなくて、食べられません。

前日の夜遅い時間に、何かたべていませんか? 夕飯は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひかえましょう。



朝ごはんが用意されていません。

台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを考えてバランス良く食べるようにしましょう。



おもにエネルギーのもとになる食品



おもに体をつくるもとになる食品



おもに体の調子を整えるもとになる食品



運動会・遠足の時の

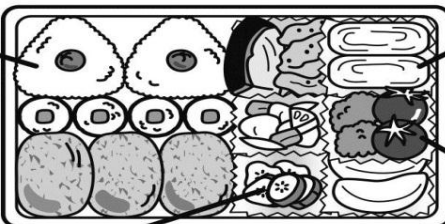
お弁当作りの注意点



ご飯

梅干しを入れたり、酢飯にするといたみにくい。

- ★おかずごとに仕切りを入れる。
- ★冷ましてから弁当箱に詰める。



生野菜

酢漬けなどにする。
(生野菜は菌が増えやすい)

肉・魚・卵

当日、よく火を通す。
肉や魚には、しょうがじょうゆなどの下味をつけるとよい。

ミニトマト

洗ってヘタを付けたまま入れる。
(ヘタを取ったところから菌が入りやすい)



4月の献立より



<献立>ごはん ユーリンチー キャベツの中華和え 中華スープ

23日はユーリンチーを作りました。ユーリンチーは中国の料理です。大人気の鶏の唐揚げに似ているので子供たちは残さず食べていました。少し酸味がきいているのと、甘みがありとても美味しいです。是非ご家庭でも作ってみてください。

<ユーリンチーの材料・作り方(1人分)>

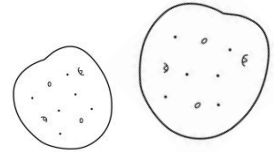
- ・鶏モモ肉 40～50g
- ・しょうが 少々
- ・酒 1.6g
- ・かたくり粉 適量
- ・揚げ油 適量

- ・ねぎ 6g
- ・酢 3g
- ・しょうゆ 6.5g
- ・三温糖 2g
- ・ごま 1g
- ・ごま油 1g
- ・水 6g

- ① 鶏肉をしょうが、酒で下味を付け 30 分ぐらい置く。
- ② みじん切りにしたねぎ～水までを鍋に入れて煮立たせる。
- ③ ①のお肉にかたくり粉を付けて揚げ、②のタレをかけて完成。



今月の旬の食べ物 新じゃがいも



春のほんのわずかな期間だけ出回る「旬」を感じさせる食材

新じゃがいもは、冬に植えたじゃがいもを通常の収穫期である秋よりも早く収穫したもので、皮が薄くみずみずしい食感が特徴です。冷涼な気候でじっくりと育てる北海道がじゃがいもの産地として知られているのに対して、新じゃがいもは長崎県など温暖な地域の収穫量が多くなっています。

<新鮮の見分け方>

皮に張りがあって、しわや傷のないもの

<栄養>

主成分はでんぷんで、ビタミン C や B1も豊富です。ビタミン C はでんぷんに包まれているので、保存時や加熱時に壊れやすいのが特徴です。カリウムやナイアシンも、比較的多く含まれています。



給食食材の予定産地



精米…青森県産米(まっしぐら) 牛乳…千葉県 群馬県 北海道 岩手県 青森県 秋田県 宮城県
にんじん…千葉 しょうが…長崎 にんにく…青森 玉葱…北海道 じゃがいも…北海道

※ 4月分の食材における予定産地ですのでご了承ください



いつも学校給食費の徴収にご協力ありがとうございます！

4・5月の引き落としは 5月7日(木)です。

期日までによりしくお願いいたします。