

5月給食だより

令和5年4月28日
練馬区立春日小学校

新緑のまぶしい季節になりました。新しい生活にも慣れてきたようで、休み時間には賑やかな笑い声が聞こえてきます。ゴールデンウィークで生活のリズムが乱れやすくなりますが、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践して5月も元気に過ごしましょう。



こどもの日は「端午の節句」ともいいます。一年に5回ある節句のひとつで、大昔の中国の厄除けの行事と、日本の田植えのお祭りが結びついたといわれています。江戸時代に男子の成長を祝う日とされるようになりました。こどもの日には「かしわもち」を食べる風習がありますが、かしわの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないので「子孫繁栄」（家系が代々続く）



という縁起を担ぎ、子どもの健やかな成長を願って食べられるようになりました。



元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれるよ！

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。



前日の夜遅く夕食は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひがえましょう。



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つのグループを考へ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

かすがのレシピ【お好みバーグ】 4月25日(火)の給食でした！

【材料 4人分】

- ぶたひき肉...140g
- とりひき肉...60g
- たまねぎ...60g
- きゃべつ...60g
- べにしょうが...12g
- しょうゆ・こしょう...少々
- パン粉...20g
- れんこん...30g

【作り方】

- ①たまねぎ、きゃべつ、紅しょうがをみじん切りにする。
 - ②れんこんはすりおろす。
 - ③ぶたひき肉、とりひき肉、塩、こしょう、パン粉をよく混ぜる。①と②も順に入れてさらによく混ぜる。
 - ④4等分にして小判型にし、フライパンで焼く。
 - ⑤ソースの材料を混ぜてかける。
- お好みで青のりとかつお節をふりかける。

【ソース】

- ケチャップ...大さじ1
- ソース...大さじ1強
- しょうゆ...小さじ1弱
- 青のり・かつお節...適量



4月の主な給食食材産地

こめ 青森県産(まっしぐら)

牛乳:群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道

ぶた肉:茨城県	たまねぎ:北海道	きゃべつ:愛知県	にんにく:青森県
とり肉:宮城県	にんじん:徳島県	ねぎ:埼玉県	しょうが:高知県
	じゃがいも:北海道・鹿児島県	だいこん:千葉県	きゅうり:千葉県

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
5月の引き落とし日は未定です。詳細は後日お知らせします。
学校給食にご理解・ご協力をどうぞ宜しくお願いいたします。