

# 5月給食だより

令和6年4月30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。新しい環境にも慣れてきたことと思います。

この時期は朝晩の気温の変化が大きく、新しい生活の疲れも出てくる頃です。ゴールデンウィークで

休みもありますが、早寝・早起き・朝ごはんは規則正しい生活を心がけ、5月も元気に過ごしましょう。



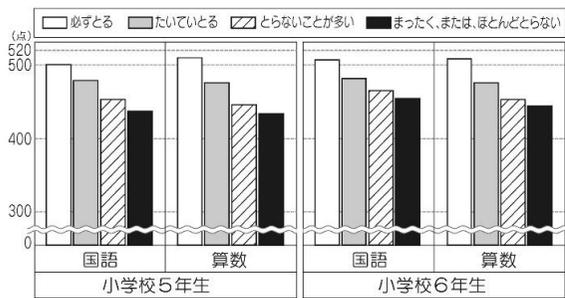
## 元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になります！

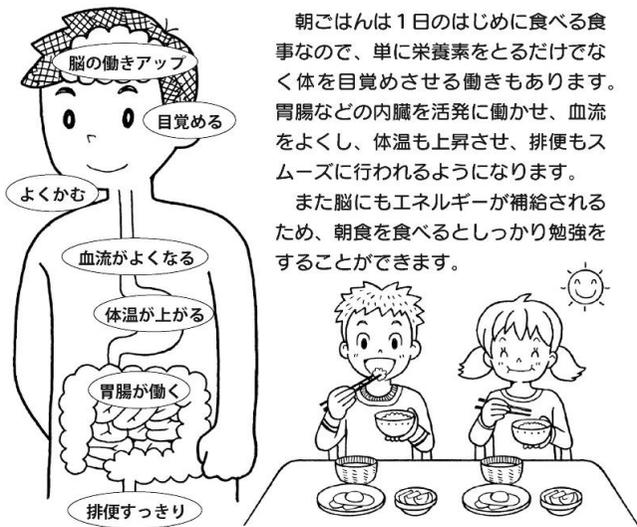


## 毎日、朝ごはんを 食べましょう!!

### 朝ごはんを食べるとテストの結果もよい!



このグラフにあらわれているように、朝食を必ずとるといふ人は、どの教科でもテストの平均得点が高くなっています。



### ☆朝ごはんの大切な役割☆

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。

## 5月5日 こどもの日



5月5日は「端午の節句」です。年に5回ある節句(季節の変わり目の行事)の1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願う日とされるようになり、こいのぼりやかぶとを飾ってお祝いします。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」の縁起を担ぎ、子どもの健やかな成長を願う意味が込められています。また菖蒲湯に入る風習は、菖蒲の独特の香りが邪気を払うことに由来します。



## 夏も近づく八十八夜~♪

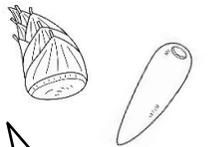
2月3日の立春から数えて88日目を「八十八夜」と言います。



今年5月1日で、「八十八」の字が漢字の「米」を連想させることから、農家の人が田植えの準備をする目安の日になっています。「八」は未広がり縁起が良いことから、この日に摘んだ新茶を飲むと長生きすると言われています。お茶に含まれる渋み成分のカテキンには生活習慣病を予防する効果があり、またうま味成分のテアニンにはリラックス効果があると言われています。お茶を飲みながらゆっくり過ごすのも良いですね。

### 4月の主な給食食材産地

- |   |             |                         |
|---|-------------|-------------------------|
| ぎゅうにゅう: 東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・宮城県・山形県・北海道 | じゃがいも: 鹿児島県 | たけのこ: 長野県               |
| こめ: 岩手県                                 | ねぎ: 埼玉県     | 清美オレンジ: 愛媛県             |
| にんじん: 徳島県・宮城県                           | ちんげんさい: 静岡県 | とりにく: みやぎけん<br>鶏肉: 宮城県  |
| たまねぎ: 北海道                               | ごぼう: 群馬県    | ぶたにく: いばらきけん<br>豚肉: 茨城県 |
| きゃべつ: 愛知県                               | きゅうり: 埼玉県   | けいらん: とちぎけん<br>鶏卵: 栃木県  |
| だいこん: 千葉県                               |             |                         |



4月は春の食材  
新たけのこを使って  
たけのこごはんを  
作りました。



学校給食にご理解・ご協力を宜しくお願いいたします。

