

5月 給食だより

令和 7年 4月 30日
練馬区立光が丘四季の香小学校
校長 繁田 幸江
栄養士 隼 瀬 里 香

新緑のさわやかな季節になりました。5月は過ごしやすい時期ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。今月は運動会があります。練習が本格的に始まると屋外に出ることが多くなり、熱中症になる危険が増します。新しい環境への疲れも出てくるころなので、睡眠をしっかりと、体調を整えるようにしましょう。



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！



朝ごはんは大切なエネルギー源



- ◇ 朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを
- ◇ 使っているので、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食
- ◇ べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したり
- ◇ するエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きを
- ◇ して時間にゆとりを持つことが大切です。

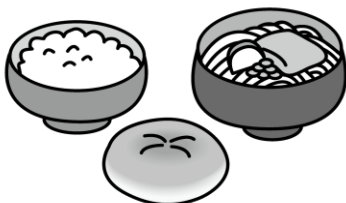


朝ごはんを食べる習慣ができている人は、栄養バランスのよい食事を心がけます。普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり＋みそ汁



おにぎり＋みそ汁＋卵焼き



運動会の練習が始まると、普段よりも多くのエネルギーが必要です。練習のときから十分に体を動かすためにも朝ごはんは特に重要です。けがの予防にもつながるので、朝ごはんを食べてから登校しましょう。

4月に使用した主な食材の産地

○たまねぎ	北海道	○にんじん	徳島県	○ピーマン	宮崎県
○にんにく	青森県		北海道	○きゅうり	神奈川県
○にら	栃木県	○キャベツ	愛知県	○小松菜	瑞穂町
○もやし	栃木県	○じゃがいも	鹿児島県	○長ねぎ	練馬区
○ごぼう	青森県	○しょうが	茨城県		埼玉県
○さつまいも	茨城県	○大根	千葉県	○りんご	青森県
○白菜	茨城県	○セロリ	静岡県	○デコポン	愛媛県
○えのき	長野県	○たけのこ	熊本県		

5月の献立から

★5月1日 新茶のデザート「抹茶ゼリー」

5月是新緑の季節、お茶も新茶が収穫される季節です。

1日は八十八夜です。このころから、気候が安定するので農作物に霜がおりる心配がなくなり、農作業が本格的に行われるようになります。茶農家でも新茶のつみとりを始めます。八十八夜に摘まれたお茶を飲むと、一年間無病息災といわれています。給食では抹茶と牛乳を使い、お茶の栄養をまるごといただける季節のデザートを作ります。



★5月2日 端午の節句献立

5月5日は端午の節句です。男の子の健やかな成長と幸せを願う風習があります。

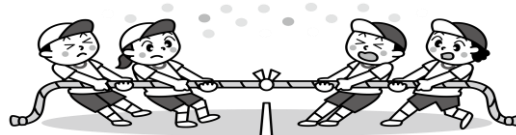
五月人形や鯉のぼりを飾ったり、菖蒲湯につかって厄落しをします。給食では、かぶとの形のかまぼこを入れた「五月汁」を作ります。



★5月19日 岡山県の郷土料理

毎月19日は食育の日です。郷土料理や世界の料理などを取り入れていきます。

今月は岡山県の郷土料理です。岡山県は瀬戸内海に面していて、漁業のさかんな地域です。春になるとさわらがたくさんとれるので、大漁や漁業の安全を願ってさわらの料理をたべるそうです。また、蒜山おこわは、岡山県北部でお祝い事のあるときに食べられている料理です。お赤飯を炊くときに間違えてちらし寿司の具を入れてしまったことから始まったと言われています。



★5月23日 運動会応援献立

24日は運動会です。みんなが自分の目標に勝つことができるように、とんかつを作ります。ソースではなくみそだれをかけていただきます。デザートのゼリーは紅白の二色のゼリーです。本番では練習の成果がでるといいですね。給食室から応援しています。

お願い

給食当番はマスクをつけることになっています。忘れることがないように、ランドセルのなかに必ず2～3枚マスクを入れておくようにしてください。