

5月 給食だより

令和 8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。気持ちの良い気候ですが、日差しの強い日が増えてきます。23日に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。新しい学年になって1か月がたち、疲れも出てくるころなので、睡眠をしっかりととり、体調を整えるようにしましょう。

新生活の「疲れ」が出ていませんか？



ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--



新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



お茶に含まれる成分と健康効果

<h3>カテキン類</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防 	<h3>テアニン</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★リラックス効果 	<h3>ビタミンC</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ 	<h3>フッ素</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★虫歯予防 	<h3>カフェイン</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★疲労回復 ★眼気を覚ます <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--	--	--	--	---

5月の献立から

★5月1日 新茶のデザート「抹茶ゼリー」

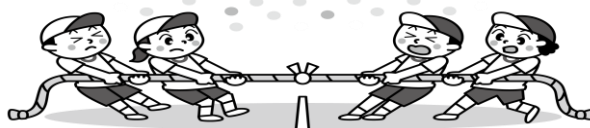


5月は新緑の季節、お茶も新茶が収穫される季節です。2日は八十八夜です。このころから、気候が安定するので農作物に霜がおりる心配がなくなり、農作業が本格的に行われるようになります。茶農家でも新茶のつみとりを始めます。八十八夜に摘まれたお茶を飲むと、一年間無病息災といわれています。給食では抹茶と牛乳を使い、お茶の栄養をまるごといただける季節のデザートを作ります。

★5月19日 長野県の郷土料理

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。6年生は6月に軽井沢へ移動教室に行くので、今月は長野県の郷土料理を取り入れました。長野県は高い山に囲まれた南北に長い県です。南部と北部では気候が違い、それぞれの地域で食べられている食材にも違いがあるそうです。

給食では、塩尻市や松本市が発祥の山賊焼き、野沢温泉村で多く栽培されている野沢菜を使った炒め物を作ります。



★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、チキンカツを作ります。きゃべつと一緒に食べてください。デザートのゼリーは紅白の二色のゼリーです。カルピスとアセロラジュースを使います。練習の成果を発揮できるように、給食室から応援しています。

4月に使用した主な食材の産地

○しょうが	高知県	○じゃがいも	北海道	○長ねぎ	練馬区
○にんにく	青森県	○にら	千葉県	○ほうれんそう	町田市
○にんじん	千葉県	○もやし	栃木県	○さつまいも	茨城県
○きゃべつ	愛知県	○ごぼう	青森県	○たけのこ	熊本県
○玉ねぎ	北海道	○はくさい	茨城県	○セロリ	長野県
○小松菜	瑞穂町	○大根	千葉県	○えのきたけ	長野県
○きゅうり	高知県	○きぬさや	鹿児島県	○きよみ	愛媛県

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。