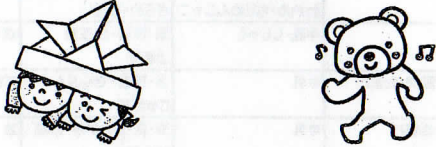


# 5月給食だより

平成27年 4月 30日  
 練馬区立光が丘四季の香小学校  
 校長 富澤 素子  
 栄養士 初瀬 早紀

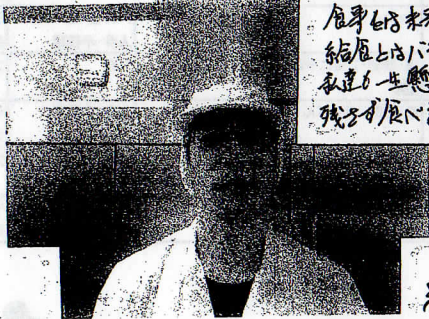


新年度が始まり早くも1ヶ月が過ぎました。みなさん新しい学年にはもう慣れましたか？5月始めにはゴールデンウィークがあり、旅行や遊びの計画を楽しみにしている人も多いと思います。ですが、この時期は“5月病”という言葉があるように、体調をくずしやすくなる時です。“5月病”にならないためには、規則正しい生活を心がけ、3度の食事をしっかり食べることが大切です。ゴールデンウィーク中も、お休みだからと夜更かしや朝寝坊をせず、早寝・早起き、朝ご飯をしっかりと食べて元気に過ごしましょう。



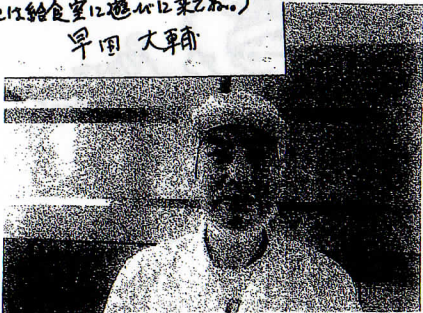
## 給食室紹介

毎日、正規調理師3名、パート社員7名で、12時すぎの給食時間に合わせて、心を込めて子供たちのために一生懸命に作ってくれています。

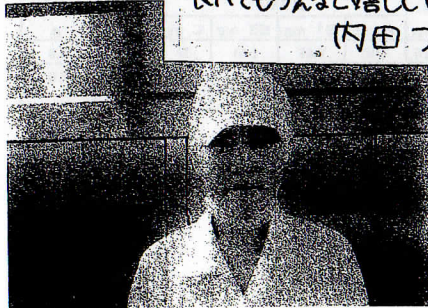


食と生きるための術！  
 食事は未来への活力！！  
 給食はバランス良く栄養たっぷりの食事で、  
 食生活の健康を作ります。  
 残さず食べましょう！！ 大石 忠明

こんにちは！  
 リンも給食をたくさん食べて  
 大きくなりました！  
 (本日は給食室に遊びに来ました)  
 早田 大輔



給食を一生懸命作るので、  
 好き嫌いしないでいっぱい  
 食べてもらえると嬉しいです。  
 内田 つひみ



## 5月の給食から

### 5月 1日 八十八夜献立

八十八夜とは立春から数えて八十八日目のことです。茶つみ歌に「夏も近づく八十八夜〜♪」とあるように、この時期に新茶の収穫が行われます。このときに収穫されたお茶は渋みや苦みが少なく、香りが高く美味しいです。

抹茶ババロア

### 5月 7日 こどもの日献立

5月5日のこどもの日が連休で給食がないため7日にします。こどもの日は奈良時代から病氣や悪いことをさけるための行事として行われてきました。

光が丘四季の香小学校の給食では、竹の皮で餅米と具を包んで蒸す中華ちまきを出します。1つ1つ、給食さんが丁寧に包んでくれます。

中華ちまき

### 5月20日 おたんじょうび給食

5月のおたんじょうび給食は20日です。楽しみにしててください。

おたんじょうびデザート

### 5月29日 パワーアップ給食

5月30日の運動会に向けて29日はパワーアップ給食としてみそかつ丼を出します。元気いっぱい頑張ってください。

みそかつ丼

## 4月に使用した主な食材の産地

○生姜	高知県	○ニラ	栃木県
○人参	北海道	○ごぼう	青森県
○玉ねぎ	北海道	○大根	千葉県
○にんにく	青森県	○ピーマン	愛媛県
○じゃが芋	鹿児島県	○青梗菜	千葉県
○キャベツ	神奈川県	○しめじ	長野県
○きゅうり	群馬県	○パセリ	千葉県
○ねぎ	千葉県	○清美オレンジ	愛媛県
○小松菜	埼玉県	○みつば	静岡県
○もやし	栃木県	○いちご	佐賀県
○竹の子	愛媛県		

## 旬の食材を使って

### \*かつお\*

春に出回る「初がつお」は、低脂肪で良質のたんぱく質を含みます。

給食では 8日：かつおのかりんとう揚げ

### \*そらめ\*

そら豆はたんぱく質、ビタミンB1、B2、C、カリウム、鉄、銅などをバランス良く含みます。

給食では 13日：そら豆

### \*グリーンピース\*

えんどう豆が完熟する前の未熟な実です。新鮮な緑色、香りが楽しめ、料理に彩りをそえます。

給食では 13日：グリーンピースごはん

### \*よもぎ\*

日本全国に生える、薬草の一種です。特有の香りがあります。

給食では 18日：よもぎ団子

### \*グリーンアスパラガス\*

日光を浴びて育つグリーンアスパラガスはホワイトと比べてビタミン、ミネラルが豊富です。

給食では 28日：ポイルアスパラガス

※給食当番はマスクをつけての配膳です。ご家庭でのマスクの準備をよろしくお願いいたします。