

# 5月給食だより

平成28年 4月 28日  
 練馬区立光が丘四季の香小学校  
 校長 高野 博文  
 栄養士 初瀬 早紀

新年度が始まり1ヶ月がたちました。新しいクラスには慣れてきたでしょうか？

4月15日から、1年生の給食が始まりました。給食当番さんはしっかりと自分の役割を果たし、上手に配膳が出来ています。また、給食を受け取る子供達も静かに待ち、並んで準備をすることが出来ています。これから、友達と一緒に食事をする事で、苦手な物が食べられるようになったり、食べられる量が増えたりと、健康な体をつくるために必要な食事の習慣を身に付けてほしいと思います。ご家庭でも、進級のこの時期に子供達の食生活を見直してみたいかがでしょうか。ゴールデンウィークが始まります。この時期は「五月病」という言葉があるように、体調が崩れやすい季節です。休み中も早寝・早起き・朝ご飯を心がけて、休み明け元気に登校しましょう。

## 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。



チーフ：大形 忠明

給食室のリーダーです。毎日、美味しい給食を作るために、素晴らしいリーダーシップを発揮してくれています！

怖い、危ない物がある人!!  
 給食室でこれだけバランス考えた  
 食事で、給食を通して  
 怖い、危ない物を克服しよう。  
 大形忠明

美味しい給食を作るので  
 たくさん食べて下さいね!  
 出川由佳

サブチーフ：出川 由佳

給食室のサブリーダーです。今年光が丘四季の香小学校へきました。いつも明るく元気に給食を作ってくれています！



社員：内田 つぐみ

給食室の三番手です。しっかり者で、毎日丁寧に作業を行ってくれています！

毎日楽しみにはよくな  
 おいしい給食を作りまわ  
 ぶろくおねがいます。  
 内田つぐみ



## 旬の食材を使って

### \*スナップエンドウ\*

豆が成長して大きくなってもサヤが硬くならず、サヤごと食べられるものです。甘みがあり、ぱりとした食感が楽しめます。給食では・・・10日：スナップエンドウ

### \*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・・・13日：ポイルアスパラガス

### \*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・・・16日：グリーンピースごはん

### \*よもぎ\*

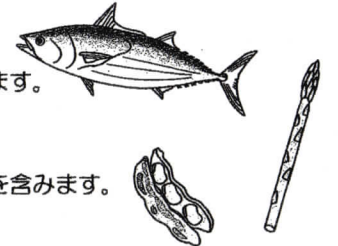
日本全国に生える、薬草の一種です。特有の香りがあります。給食では・・・16日：よもぎ団子

### \*かつお\*

春に出回る「初がかつお」は、低脂肪で良質のたんぱく質を含みます。給食では・・・31日：かつおのかりんとう揚げ

### \*そらまめ\*

そらまめはたんぱく質、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・・・31日：そらまめ



## 5月の給食から

### 5月 2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。この時期に新茶の収穫が行われます。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。

### 5月 6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6日にします。こどもの日は病気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。一つ一つ、調理員さんが丁寧に包んでくれます。

### 5月11日 おたんじょうび給食

5月のおたんじょうび給食は11日です。楽しみにしていて下さい。

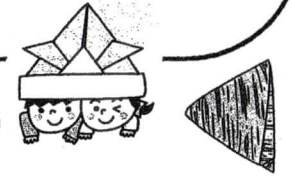
### 5月27日 パワーアップ給食

5月28日の運動会に向けて27日はパワーアップ給食としてかつカレーを出します。元気いっぱい頑張ってください。

## 4月に使用した主な食材の産地

○生姜	高知県	○にんにく	青森県	○人参	徳島県	○玉ねぎ	北海道
○もやし	栃木県	○ピーマン	高知県	○キャベツ	愛知県	○大根	千葉県
○新じゃが芋	鹿児島県	○里芋	愛媛県		神奈川県	○きゅうり	群馬県
○パセリ	千葉県	○長ネギ	千葉県	○竹の子	愛媛県	○いちご	佐賀県
○小松菜	埼玉県	○清美オレンジ	愛媛県	○にら	千葉県	○ごぼう	青森県
○しめじ	長野県	○ブロッコリー	埼玉県	○えのき	新潟県	○美生柑	愛媛県
○白菜	茨城県						

ふりかけ茶  
 抹茶ババロア



中華ちまき

おたんじょうびデザート

かつカレー