

# 5月給食だよ



令和 3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 伊藤 さおり

一年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。また、マスクを着用し、熱中症のリスクも増します。子どもたちが元気に過ごせるよう、ご家庭でも食事と睡眠をしっかりとっていただき、体調管理に気をつけていただければと思います。

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう！

## 八十八夜ってなあに？

「夏も近づく八十八夜」という茶摘み歌をご存じですか？ 八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりや八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。



八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるまいといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？

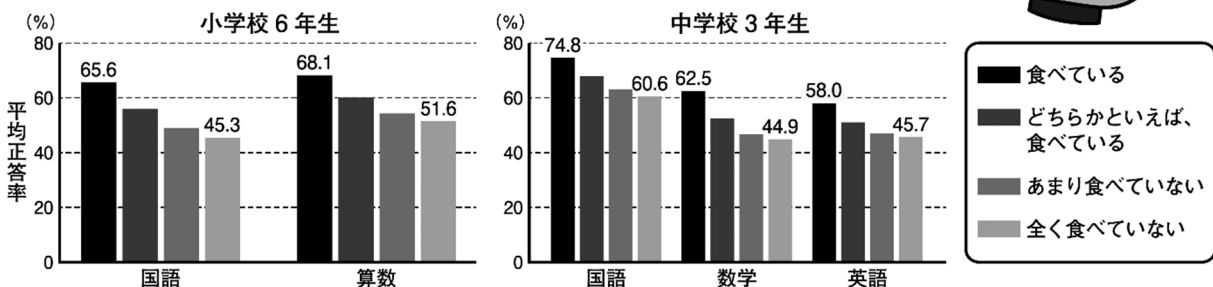


## 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

### 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)



## 4月に使用した主な食材の産地

○しょうが	高知県	○チンゲン菜	茨城県	○ごぼう	青森県
○にんにく	青森県	○玉ねぎ	北海道	○ピーマン	茨城県
○小松菜	江戸川区	○大根	〔千葉県 青森県	○レタス	町田市
○長ねぎ	〔埼玉県 千葉県	○じゃがいも		〔長崎県 鹿児島県	○たけのこ
○キャベツ		神奈川県	○パセリ		千葉県
○にんじん	〔静岡県 徳島県	○きゅうり	群馬県	○デコポン	愛媛県
○白菜		茨城県	○セロリ	静岡県	○りんご
○もやし	栃木県	○れんこん	茨城県	○清美オレンジ	愛媛県

### 5月の献立から



#### ★5月6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。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11日 旬のみそ汁「絹さやのみそ汁」

さやえんどうは春に旬を迎えます。とりたては甘みが強い野菜です。東京の町田の畑から届けてもらい、新鮮な絹さやのおいしさを味わっていただきます。

#### ★5月12日 国産小麦のコッペパン

小学生は食材や料理の繊細な味をたくさん覚えられる年齢です。素材の味を体験してもらうために、シンプルにコッペパンで国産小麦の味を味わっていただきます。

#### ★5月18日 秩父の郷土料理「みそポテト」

秩父では農作業の合間やおやつに、腹持ちのよいみそポテトが食べられたそうです。昔は各家庭でみそも手作りされていたので、各家庭の味があったそうです。

#### ★5月26日 旬のご飯「グリーンピースご飯」・旬の魚料理「<sup>かつお</sup>鰹<sup>あづまに</sup>の東煮」

この時期にしか出回らない生のグリーンピースを使って、グリーンピースご飯を作ります。鰹も旬を迎えます。食べやすいように、サイコロ状に切った鰹を油で揚げて、甘辛いたれにくぐらせます。

### 給食費について

今年度の給食費の引き落としは5月から始まります。

初回の引き落としは5月7日（金）です。金額等は「学校納付金のお知らせ」をご確認ください。未納とならないよう、口座への入金と残高確認をお願いいたします。