

5月 給食だより

令和 5年 4月 28日
 練馬区立光が丘四季の香小学校
 校長 繁田 幸江
 栄養士 田中 陽子


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。運動会の練習が本格的に始まると屋外に出ることが多くなり、熱中症となる危険が増します。子どもたちが元気に練習に励むことができるよう、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。





熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p> 	<p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p> 
<p>のどが渴いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p> 	<p>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p> 

各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。



<p>べこもち (北海道)</p> 	<p>べこもち (青森県)</p>  	<p>朴葉巻き (長野県)</p> 	<p>三角ちまき (新潟県)</p> 
<p>麦だんご (徳島県)</p> 	<p>鯉菓子 (長崎県)</p> 	<p>鯨ようかん (宮崎県)</p> 	<p>あくまき (鹿児島県)</p> 

4月に使用した主な食材の産地

○にんじん	徳島県 北海道 静岡県 宮崎県	○にんにく ○じゃがいも	青森県 鹿児島県 北海道	○きゅうり ○もやし ○チンゲン菜	群馬県 栃木県 茨城県
○玉ねぎ	北海道 静岡県	○れんこん ○ごぼう	茨城県 青森県	○大根 ○えのきたけ	千葉県 長野県
○小松菜	練馬区その他東京都 埼玉県	○にら ○セロリ	千葉県 栃木県 静岡県	○キャベツ ○白菜	神奈川県 茨城県
○しょうが	高知県	○ピーマン	茨城県	○りんご ○美生柑	青森県 愛媛県

5月の献立から



★5月2日 端午の節句献立

こどもの日の行事食といえば、「柏もち」と「ちまき」です。本来、ちまきはもち米を笹で包んで蒸しますが、給食では中華風のおこわを作ります。

★5月8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15日 旬のご飯「グリーンピースご飯」・旬の魚料理「鯉の東煮」

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。鯉も旬を迎えます。食べやすいように、サイコロ状に切った鯉を油で揚げ、甘辛いたれにくぐらせます。



★5月24日 国産小麦のコッパン

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、シンプルにコッパンで国産小麦の味を味わってもらいます。

給食費について

- 今年度の給食費の引き落としは、通年とは異なり6月から開始します。初回引き落とし日は6月15日（木）を予定しています。2か月分を合算して引き落とすため、高額となります（例、6年生の場合 5、6月分合計 13,000 円）。ただし、第2子以降の給食費は無償となります。
- 給食費のお知らせについては、5月中旬に配布予定です。金額等、詳細は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。