

給食だより



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動
シンボルマーク

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
今月の引き落としは5月6日です。

平成23年4月28日

練馬区立光が丘夏の雲小学校

校長 鈴木 久
栄養士 武田 洋子

新年度が始まってから1か月が経ち、子供たちも新たな環境に少しずつ慣れてきました。しかし、同時に疲れがたまりやすい時期でもあります。明日からゴールデンウィークが始まりますが、不規則な生活をすると、体調が崩れるだけでなく、4月に身につけた正しい生活習慣まで崩れてしまいます。有意義な学校生活を送るためにも規則正しい生活リズムを整えましょう。

～元気のもととは食事から～



健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせてとることが大切です。右図は食品を体内での主な働きにより赤・黄・緑の3つのグループに分類した「3色食品群」です。

学校給食では、成長期の子供たちが健康で元気に毎日を過ごせるように、赤・黄・緑の食品が揃ったバランスのよい献立を立てています。また、裏面の献立表でも食品をこの3つのグループに分けて表示しています。

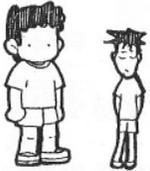
ご家庭の食事でも「赤・黄・緑がそろっているかな？」という確認をしてみてください。自然と何色のグループが足りない気づくようになります。食事は毎日の積み重ねです。不足しがちな食品や、とりすぎている食品を知るためにも3色食品群活用し、バランスのよい食事を心がけましょう。



不足すると・・・

これらのうち、どれが欠けても体の調子が悪くなります。

赤 ▶ からだの発育が悪い



黄 ▶ 力が出ない
息切れしやすい



緑 ▶ かぜをひきやすい
太りやすく、疲れやすい



5月の献立から

- 2日 たけのご飯・かつおの東煮
フレッシュなたけのこを使った混ぜご飯です。香りも楽しんでください。初かつおは生姜醤油で下味をつけて揚げ、甘辛く煮付けます。
- 9日 じゃがいももち
新メニュー① 蒸したじゃがいもにでん粉とチーズを混ぜて揚げます
- 13日 グリーンアスパラのシチュー
旬のアスパラをたっぷり使い、彩りもきれいに仕上げます。
- 17日 あぶ玉丼
新メニュー② 油揚げを甘く煮て卵でとじた丼です。
- 26日 グリンピースご飯
今しか食べられない生のグリンピースを使います。
- 27日 みそカツ
運動会応援献立です。勝負に勝つ(カツ)ように縁起を担ぎました。

◆5月の旬の食材◆

新じゃがいも 新たまねぎ たけのこ 春キャベツ グリンピース
スナップえんどう かつお 甘夏 美生柑

5月28日の運動会に向けて、各学年練習が始まります。早寝早起きをして、きちんと朝ごはんを食べて登校させるようにしてください。

運動会当日の朝ごはんは、熱や力のもととなるご飯やパンなどの主食をしっかり食べましょう。

