

(家庭数配布)
平成27年度
5月

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

平成27年4月28日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 遠藤真司
栄養士 澁谷 稔

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
5月の引き落としは5月7日です。

若葉の緑が美しい季節を迎えました。子供たちの明るい笑顔が季節のさわやかさをいっそう増しているようです。新しい環境でスタートした給食の時間も、この一ヶ月ですいぶん慣れてきたように思います。まもなく連休となりますが、不規則な生活をしますと、体調が崩れるだけでなく、せっかく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。学校が休みでも、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけていただきたいと思います。

◆◆◆ バランスよく食べよう ◆◆◆

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る食べ方が大切です。その際に、目安となるのが食品を赤・黄・緑の3色にわけてバランスよく食べる方法（3色食品群）です。学校給食でも、多種多様な食品で栄養バランスを整えることを心がけて献立を作成しています。

*裏面の献立表にも、献立名の右側に使用されている食品が載っていますので、ご覧ください。

<p>血や肉・骨や 歯をつくる</p>	<p>赤色の なかま</p>	
<p>体温を保ち、 体をうごかす もとなる</p>	<p>黄色の なかま</p>	<p>学校給食は栄養バランス満点!</p>
<p>体の調子を 整える</p>	<p>緑色の なかま</p>	<p>給食は、みなさんが健康にすこし、成長 していくために、エネルギー量や栄養素の 摂取量が決められています。それをもとに 献立を立てているので、栄養バランスがと とのっているのです。</p>

5月30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、きちんと朝ご飯を食べてから登校するようにさせてください。

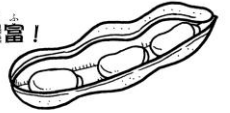


お茶にはカテキンがいっぱい!

緑茶、紅茶、ウーロン茶などにはカテキンという渋み成分が入っています。また、リラクセス効果のある成分があり、緑茶にはビタミンCも含まれています。お茶に多く含まれているカテキンには、生活習慣病を予防する効果（抗酸化作用など）があるので、上手に摂取していきたいものです。

ビタミン&鉄が豊富!

そら豆



独特の香りや風味があるそら豆。鮮度が落ちやすいので、さやから取り出したらすぐに調理をします。ビタミンB群やC、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。塩ゆでにしてそのまま食べるほか、炒め物や揚げ物、スープにしてもおいしく食べられます。

5月の献立から

8日 グリンピースごはん / 11日 若竹汁 / 15日 たけのこごはん
フレッシュなたけのこや今しか食べられない生のグリンピースを使います。春の香りを感じてもらいたいです。

13日 抹茶小倉寒天

八十八夜に摘んだお茶の葉は味も香りも最高と言われ、このお茶を飲むとその年は健康に過ごせると言われています。

26日 米粉シチュー

豆乳ベースのスープにホワイトルゥではなく米粉を使ってとろみをつけます。旬のアスパラガスも加えて彩りよく仕上げます。

27日 初鯉の東煮

旬の初かつおを生姜しょうゆで下味をつけて揚げ、甘辛く煮付けます。かつおには、体をつくるたんぱく質だけでなく、貧血を防ぐ鉄分も多く含まれています。

◆5月の旬の食材◆

<学校給食用食材の産地等について 5月分>

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

- 精米 : 青森県産まっくら (東京都米穀小売商業組合練馬支部・東京都学校給食会)
- 肉類 : 鶏肉 (宮崎県 鹿児島県 熊本県) 豚肉: (群馬県) *牛肉の使用はありません
- 魚介類 : ホキ (ニュージーランド) ししゃも (アイスランド) しろさけ (北海道) ちりめんじゃこ (宮崎) かつお (鹿児島) シルバー (ニュージーランド)
- 青果類 : にんにく (青森・練馬区) セロリ (静岡) 玉葱 (北海道・佐賀) 人参 (徳島) たけのこ (福岡・石川) 生姜 (高知) じゃがいも (鹿児島) にら (茨城) グリンピース (鹿児島) ごぼう (青森・茨城) ねぎ (千葉) 絹さや (愛知) かぼちゃ (沖縄県) だいこん (練馬区・千葉) グリーンアスパラガス (栃木) キャベツ (神奈川・練馬区) 白菜 (茨城) チンゲン菜 (静岡)
- 小松菜 (埼玉) もやし (栃木) グリンピース (鹿児島) スナックえんどう (愛知) ピーマン (茨城) ミニトマト (千葉) きゅうり (埼玉) ブロッコリー (埼玉) りんご (青森県) きよみオレンジ (広島 和歌山) 美生柑 (愛媛 熊本)
- 学校給食用牛乳 3月分産地実績: 千葉県 北海道 岩手県 青森県 宮城県 秋田県
5月分予定産地: 千葉県 群馬県 北海道 岩手県 宮城県 秋田県 青森県