（家庭数配布）
平成２８年度
５月

給食だより

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

平成２８年４月２６日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長　牧野光洋
栄養士　澁谷槙

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６日（金）です。

吹く風もさわやかな、過ごしやすい季節になりました。新学期が始まり早くも1ヶ月、新しい学年には慣れましたか？
さて、もうすぐゴールデンウィークが始まります。旅行や行楽など、お弁当を持って出かける機会も増えると思いますが、これから夏に向けて気温が上がり、食中毒菌が活発になる季節です。お弁当を作る際には、より一層、衛生管理に注意が必要です。

５月５日は端午の節句

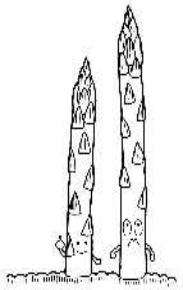
端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

６月４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。

クイズ

Q．アスパラガスの名前の由来はなーんだ？

①明日にはすばらしく伸びるから
②たくさん食べるとおならが出るから
③ギリシャ語で新芽を意味する言葉から



答え：③
「新芽」の言葉通り、土から出てくるようすは、まさに芽が出たような感じです。1日に5～6cmくらい伸びるとも言われ、収穫期には農家の人は大忙しです。

５月の献立から

２日　八十八夜　『抹茶だんご』
５月１日は八十八夜です。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。今回は、その抹茶を使っておだんごを手作りします。

６日　たけのこご飯　／　１０日　グリンピースごはん　／　１２日　若竹汁
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。

２３日　カルシウム強化メニュー　『元気豆』
田作りのかたくちいわしと、大豆を米油でからりと揚げ、甘辛いたれで味付けをした、カルシウムがたっぷりとれる新メニューです。これから運動会の練習が始まります。しっかり食べて骨を強くしましょう。

２５日　季節の料理　『初鰹の東煮』
初夏の訪れを告げる旬の初がつおを、生姜じょうゆで下味をつけてカラリと揚げ、甘辛く煮からめます。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◆
新じゃがいも　新たまねぎ　たけのこ　春キャベツ　グリーンアスパラガス
グリンピース　かつお　清見　なつみ　美生柑　メロン

＜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　：青森県産まっしぐら（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）
かつお（鹿児島）ちりめんじゃこ（宮崎）　えび（インドネシア　タイ）いか（ペルー）
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）かぼちゃ（沖縄県）
だいこん（練馬区・千葉）キャベツ（神奈川・練馬区）白菜（茨城）
小松菜（埼玉）もやし（栃木）グリンピース（鹿児島）スナップえんどう（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）
チンゲン菜（静岡）りんご（青森県）
なつみオレンジ（広島　和歌山）メロン(茨城) 甘夏（熊本）美生柑（愛媛）
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