

平成 28 年度

5月給食だより

練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 関川 健
栄養教諭 佐藤 綾子



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

※早寝をすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきて下さい！



5月の献立より

すがすがしい季節になりました。一年生もだいぶ学校になれてきたようです！
給食のおかわりをたくさんする子。好き嫌いが多くて苦戦している子。いろいろなお子さんがいますが、ご家庭でも少しずつ苦手なものにも挑戦するよう声かけをお願いいたします。元気な「ごちそうさまでした！おいしかったです！」が反映されている結果なのか、残菜が多い日でも作った全体量の1割も残らない、とても給食を食べてくれる学校です。給食の調理員さんも作りがいがあります。これからもしっかりと食べて体の栄養にし、元気に育ててほしいと思います。

かつおやアスパラガス、東京ウド、小松菜、キャベツ、大根、にんにくなど、旬の食材や練馬区産の食材を使った献立になっています。

- 2日 「八十八夜」にちなんで、抹茶を使った、抹茶蒸しパンを作ります。
- 6日 5日の「端午の節句」にちなみ、中華ちまきと旬のかつおを使った献立です。
- 12日 練馬区の井口さんが作った東京産のウドを使用します。
- 13日 1年生の空豆皮むき体験日です。給食のメニューでは、一人1つは空豆を食べ残りは、かき揚げに入れていただきます！二通りの食べ方をしますが、まずは、空豆自体の味を感じてみましょう！
- 16日 この日は、5月生まれのみなさんのお誕生日お祝い給食です。さらに練馬区「世界ともだちプロジェクト学習対象交流国・地域」のグアムのメニューです。チリビーンズは、グアム島の離島ココス島で実際に観光客相手に出しているメニューの1つでもあります！話によると、地元でもよく食べるメニューだそうです。
- 19日 毎月19日は「食育の日」です！人参が〇〇の形で出てきます！残さずたべてね！当たった人は、超ハッピー！のハッピー人参！！みんな幸せになってね。
- 24日 アスパラを使用します！緑と白のアスパラの秘密・・・ランチタイムでお知らせします！



5月5日は『端午の節句』

端午の節句は、もともとは古代中国の厄よけの行事でした。昔は5月は「悪月」や「物忌み月」などといわれて、病気にかかる人が多かったといわれています。そのため、しょうぶ湯に入ったり、ちまきなどを食べたりして、病除けや邪気をはらっていました。邪気をはらう行事から男の子の成長を祝う行事にかわったのは、武家社会になった頃からといわれています。

☆5月の主な食材使用予定産地(厳選して使用します)牛乳は、千葉・群馬・岩手・宮城

産地	練馬	東京都	北海道	青森	秋田	岩手	宮城	千葉	茨城
食材名	うど 大根 キャベツ	小松菜	鮭	アスパラ ガス	豚肉	鶏肉	鯉	空豆・人 参・ねぎ 大根	ニラ ピーマン セロリ
産地	栃木	埼玉	静岡	佐賀	鹿児島	長崎	韓国		
食材名	もやし	胡瓜	青梗菜	玉葱	じゃがいも	生姜	鱈		

学校給食費の徴収にご協力お願いいたします。

5月の給食の引き落とし日は11日(水)です。

〈予備日は、19(木)です〉

前日までに、残高を確かめてご入金をお願いいたします。

