

平成29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

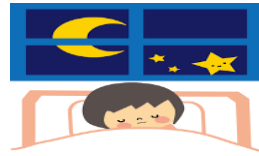
今年度は、昨年より「早寝・早起き・朝ごはん」をさらに強化していきます。

そこで、給食だよりで年間を通して「早寝・早起き・朝ごはん」の毎月、少しずつテーマにそってお話していきたいと思ひます。

5月、この運動ができたいきさつについてです。

①そもそも、「早寝・早起き・朝ごはん」とは・・・

国が国民運動として推進しているもので、文科省が担当しています。



子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。また、子どもがこうした生活習慣を身に付けていくためには家庭の果たすべき役割は大きいところですが、最近の子どもたちを見ると、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的な生活習慣が大きく乱れています。

こうした基本的な生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。このような状況を見ると、家庭における食事や睡眠などの乱れは、個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として地域による、一丸となった取り組みが重要な課題となっています。

このため、平成18年4月24日には、本運動に賛同する百を超える個人や団体（PTA、子ども会、青少年団体、スポーツ団体、文化関係団体、読書・食育推進団体、経済界等）など、幅広い関係者に御参加いただき、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立されたところです。子どもたちの問題は大人一人一人の意識の問題でもあり、これを契機として多くの団体とともに、子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動を積極的に展開してまいります。（文部科学省HPより）



4月5月の給食費引き落とし日は、2ヶ月分の引き落としです。

5月10日（水）と再振り替え22日（月）です。



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ください！

☆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	北海道	宮城	青森	栃木	長野	茨城	埼玉
食材名	小松菜 にんにく キャベツ	小松菜	たまねぎ 出汁昆布	かつお	にんにく いか	しょうが にら	しめじ アスパラ	ピーマン 大根 赤ピーマン	きゅうり ほうれん草
産地	神奈川	千葉	愛媛	鹿児島	佐賀	高知	徳島	沖縄	香川
食材名	キャベツ	にんじん チンゲン菜 ねぎ	甘夏 さといも	そら豆	いちご	しらす	わかめ	かぼちゃ いんげん	パセリ レタス



5月の献立より



練馬区産東京都産の食材を使用しています！地産地消！です。

2日（火）八十八夜・・・抹茶を使用した蒸しパンを学校で作ります。

8日（月）こどもの日のメニューで、ちまきを作ります！

「目に青葉 山ほととぎす 初鯉」鯉のおいしい時期です。

10日（水）1年生が、空豆の皮むき体験をします。その日は、空豆のメニューです。一人1粒は、空豆をそのまま食べてみます。もう1品は、かき揚げに入れて食べます。お誕生日給食です。

12日（金）手作りふりかけを学校で作ります。

15日（月）旬のアスパラガスを使用してクリーム煮にします。

22日（月）すまし汁に練馬産の小松菜を使用します。

26日（金）練馬産小松菜を使用したオイスターソース炒めです。

