



令和5年度

# 5月給食だより

練馬区立光が丘秋の陽小学校  
校長 関根 幸男  
学校栄養士 山本 わかな



給食が始まって1か月が過ぎようとしています。新しいクラスで少し緊張した雰囲気でも給食時間も始まりましたが、どのクラスもよく食べています。とてもうれしいです。

1年生も一足遅れて、給食がスタートしました。担任の先生の指導のもと、給食準備を始め、クラス分の給食を当番が盛りつけます。さすがに、約20人分のごはん、スープを盛りつけるのは大変な様子ですが、一生懸命がんばっています。ぜひ、御家庭でも食事の準備をお手伝いのひとつに加えてください。給食には、御家庭で食べ慣れない料理や苦手な食材も出たりします。いろいろな食材を体験することは、単に栄養を摂取するだけではなく、味覚の発達につながります。苦手なものでも何年か後に食べられるようになることもあるので、少しずつでもいいので食べられるように、御家庭でも声かけをお願いします。



☆5月の主な食材使用予定産地。

牛乳は、東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道

産地	北海道	青森	群馬	茨城		栃木	千葉		練馬
食材名	たまねぎ	ごぼう にんにく	きゅうり ほうれん草	白菜 パセリ	チンゲン菜 ピーマン	もやし	さやいんげん 里芋	さつまいも ねぎ	大根
産地	埼玉	神奈川	長野	静岡	愛知	広島	徳島	長崎	鹿児島
食材名	ほうれん草 小松菜	キャベツ	えのき	セロリー	キャベツ	なつみ	にんじん	じゃが芋 生姜	そら豆 じゃが芋

給食費引き落とし日は、6月からになります。



早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、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！



## 端午の節句

端午の節句の「端午」とは「月初めの午の日」という意味です。もともとは、田植え前に厄をはらう女性の祭りでした。その後、端午の節句に使われていた菖蒲が「勝負」などの言葉に通じることから、勇ましさを象徴となり、男の子の祭りへとかわっていきました。

端午の節句には、こいのぼりを掲げて、武者人形を飾り、ちまきや、かしわもちを食べる習わしがあります



## 5月の献立より

2日（火）『八十八夜』です。八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、この時期に新茶の収穫が行われます。給食では抹茶ムースを出します。

8日（月）『端午の節句』にちなんで中華おこわを作ります。ちまきの具材で作ります。

17日（水）『そら豆のさやむき体験』で1年生がさやをむいたそら豆を給食で食べます。

31日（水）旬のかつおを揚げ、甘辛のタレとあえた『かつおのかりんと揚げ』をだします。