

5月給食だより

令和7年度5月号

練馬区立上石神井北小学校

校長 濱中 一

栄養士 稲見 彩美

入学、進級から1ヵ月が経ち、疲れが出てくる頃です。学校を元気に生活するためには、「早寝早起朝ごはん」のリズムを整えることがポイントです。朝ごはんは、1日のはじまりにエネルギーをチャージする大切な食事です。



「早寝早起朝ごはん」シンボルマーク

朝ごはんは

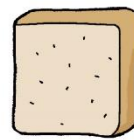
大切なエネルギー源

- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているの
- ◆ で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなってい
- ◆ ます。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚め
- ◆ させて体温が上がり、午前中に勉強したり活動し
- ◆ たりするエネルギーを補給することができます。
- ◆ 朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりをもつことが大切です。



エネルギーのもとになる

ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気にすごすため、エネルギー源になる食品をしっかり摂ることが大切です。



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！



えんどうのファミリー大集合



とうみょう
豆苗

さやえんどう

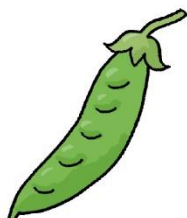
グリーンピース

スナップえんどう

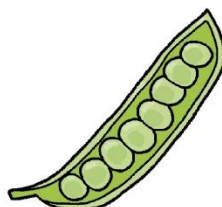
えんどう豆



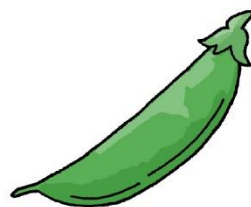
豆苗は、えんどうを発芽させたもの。



若いさやを収穫したもの。



種子（豆）が育ったもの。



肉厚なさやと豆（種子）を食べる品種。



さやえんどうを完熟、乾燥させたもの。

★4月はグリーンピースを使用しました。5月はスナップえんどうを使用する予定です。

2年生 グリーンピースのさやむき体験

4月23日に、2年生がグリーンピースのさやむき体験をしました。

むいたグリーンピースは、2年生が給食室までしっかり届け、おいしい「ピースご飯」になりました。むきたてのグリーンピースの味は特別です。この時期にしか味わえない旬の味覚を体験できました。



～今月の行事給食～

1日(木)

はちじゅうはちや
八十八夜

…「抹茶ケーキ」

5月1日は、八十八夜です。八十八夜とは、立春から数えて88日目のことです。茶摘みに適した時期ともいわれ、この日に摘んだお茶を飲むと、長生きするといわれています。

2日(金)

こどもの日

…「中華おこわ」「さつき汁」

5月5日は、こどもの日です。ちまき風の「中華おこわ」と、かぶとの形をしたかまぼこ入りの「さつき汁」を作る予定です。

15日(木)

郷土料理～沖縄県～

5月15日は、沖縄本土復帰記念日です。「シシジューシー」は、豚肉を使った沖縄風のまぜご飯です。「シリシリ」は、野菜をせん切りにすることを表す沖縄の方言です。「イナムドゥチ」は、沖縄風の豚汁です。

28日(水)

世界の料理～ベトナム～

「バインミー」は、やわらかめのフランスパンに様々な具をはさんで食べる、ベトナムのサンドイッチです。給食では、自分で肉となますをパンにはさんで食べます。また、「ベトナムプリン」は、コーヒー風味のカaramelがかかったあまいプリンです。給食では、ゼリー液で作ります。