

5月 給食だより

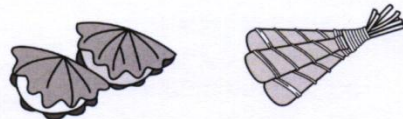
練馬区立大泉第四小学校

平成 27 年 4 月 30 日

新緑の美しいさわやかな季節になりました。新学期が始まり、もうすぐ1か月ですが新しい環境に慣れたころだと思います。同時に今までの緊張がゆるみ、疲れが出てくる時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活をし、心も体も元気に過ごしたいですね。

5月の献立から

5月5日：こどもの日



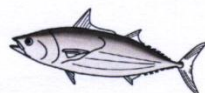
こどもの日は「端午の節句」ともいいます。「端午」とは「月はじめの午の日」（端は物事のはじまりという意味）のことで、「午」が「五」に通じることから、毎月5日をいうようになり、それが特に5月5日に限定されるようになりました。

端午の節句の代表的な食べ物といえば「かしわもち」と「ちまき」です。かしわもちは、白もちを“かしわ”の葉でくるんだものです。かしわの葉は、新しい芽が出てこない古い葉が落ちないことから、家族が絶えないでいつまでも元気に続くようにという意味がこめられています。ちまきは、大昔中国の屈原という政治家の命日の5月5日にその霊を弔うために竹筒に米を入れたものをお供えたのが始まりです。

1日に給食でも一つ一つ竹の皮に包んだ中華ちまきが出ますのでお楽しみに！

旬の食材を使って

*アスパラガス・・・11日アスパラスープ、18日グリーンサラダ、28日アスパラごはん
日光を浴びて育つグリーンアスパラはホワイトと比べてビタミン、ミネラルが豊富です。



*かつお・・・20日かつおの揚げ煮

春に出回る「初がかつお」は、低脂肪で良質のたんぱく質を多く含みます。

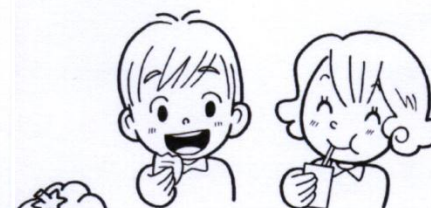
*新茶・・・7日番茶めし

夏も近づくと八十八夜〜♪という歌にもあるように、立春から数えて八十八日の5月は新茶の季節です。

*山菜・・・13日山菜ごはん

新芽を食べる山菜には、植物が成長するためのパワーが詰まっています。

わらび、ぜんまいを使って山菜ごはんにします。



好ききらいを克服して いろんな食べ物にチャレンジ！



野菜ぎらいの人へ

においがきらい、食感がきらいなどさまざまな理由で、苦手な食材の上位にあがる野菜類。野菜に含まれるビタミン類やミネラル類、食物繊維は不足しがちな成分なので、少しでも食べられるものから食べる努力をしてみましょう。

おすすめの料理



野菜カレー

苦手の野菜を素揚げにして加えてみましょう。こくがでておいしくなります！また、細かく刻んでドライカレーにしてもOK！



魚ぎらいの人へ

生ぐさみがいや、骨がきらいという理由の場合は、調理の時に工夫すると食べやすくなります。また、魚には体をつくる大切な栄養が豊富に含まれているので、成長期にきちんととりたいたいものです。

おすすめの料理



魚グラタン

骨を取りのぞき、チーズやマヨネーズなどをあわせて、グラタン風に焼いてみましょう。くさみが強い魚は、濃いめの下味をつけて！

食わずぎらいを していませんか？



「〇〇がきらい！」という人、本当にきらいなのですか？ はじめてその食品を食べた時に、たまたまおいしくなかったり、悪い印象があったりして、食わずぎらいになっていませんか？ 違う料理で食べてみるなど、挑戦してみましょう。

きらいなものを
好きになる
方法

◆本当においしい旬の時期に食べる
◆野菜などを育ててみる

- ◆自分で料理をしてみる
- ◆行楽などで大勢と一緒に食べる
- ◆食事の前に運動をしてお腹をすかせる
- ◆自分の好きな味にかえてみる
- ◆盛りつけを工夫して楽しい食事にする

給食委員会の活動がスタートしました！



毎日の給食時間の放送、栄養黒板への記入の他に今年度は、給食委員会の子供たちが全クラス給食の返し方調べをしています。お皿に食べかすが残っていないか、牛乳びんは立てて入れてあるかなど後片付けの仕方をチェックします。各クラスに調べた結果を配って給食の後片付けが上手になるよう活動しています。ワゴンがきれいに返ってくると一生懸命調理や片付けをしてくれている調理員さんもうれしいですね。

4月に使用した主な食材は以下の通りでした。

北海道：米、たまねぎ
 青森県：にんにく、りんご、ごぼう、鶏肉
 岩手県：鶏肉
 長野県：きのこ類
 群馬県：ふぎ、きゅうり
 栃木県：ねぎ、卵
 千葉県：みつば、もやし、大根、いちご
 かぶ、ねぎ、きゅうり、だいす
 茨城県：ピーマン、豚肉
 埼玉県：小松菜、卵
 神奈川県：キャベツ、さわか

静岡県：セロリー、青梗菜
 徳島県：にんじん
 愛媛県：ジュシーフルーツ
 高知県：しょうが
 鹿児島県：じゃがいも、グリーンピース
 熊本県：スナップエンドウ、豚肉
 ノルウェー：さば、ししゃも

給食費納入のお願い

5月の引き落としは7日（木）です。残高の確認をよろしくお願いいたします。