

平成29年度

きゅうしょく

# 給食だより

5月号

練馬区立大泉南小学校

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

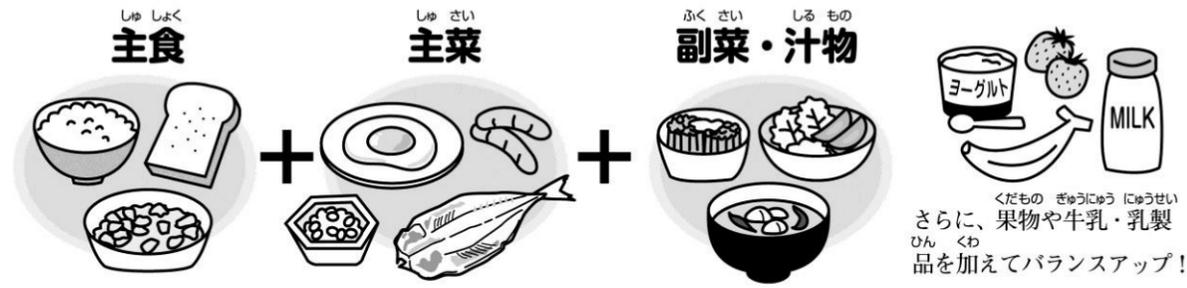


新緑が美しい、さわやかな季節になりました。この時期は「5月病」という言葉があるように、新生活の疲れが出て体調を崩しやすくなります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、健康な心と体をつくりましょう。

**朝ごはんの効果**

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

## 主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはん



さらに、果物や牛乳・乳製品を加えてバランスアップ!

今まで朝ごはんを食べなかった人へ

### 朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる



こいのぼりや兜、武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。菖蒲の節句ともいい、菖蒲湯につかったり、菖蒲やヨモギを軒先につるしたりして、邪気(悪いもの)を払います。

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	637	24.8	21.7	364	2.5	291	0.37	0.53	36	5.2	2.7
摂取基準(中学年)	640	24 18~32%	摂取エネルギー全体の25~30%	350 380	3.0	170	0.40	0.40	20	5	2.5 未満

### 今月の献立より...

- 9日はクラムチャウダーです。あさりには、鉄分が豊富に含まれています。
- 10日のビーフンスープのビーフンはお米で作った麺です。炒め物にしてもおいしいですね。
- 12日のチキンのサクサク焼きは、鶏肉にマヨネーズ、コンフレクをのせ焼いたものです。
- 18日は旬のグリーンピースを使用したグリーンピースごはんです。苦手な人も多いかと思いますが、グリーンピースの旬は1年で今だけです。旬の味を楽しみましょう。
- 22日の練馬ごはんとは、練馬だいこんを使用した混ぜごはんです。今月は練馬だいこんの時期ではないため、普通のだいこんを使用します。

### 今月使用する給食食材の産地について(予定)

牛乳	千葉・群馬・岩手・宮城・青森・秋田・北海道	豚肉	さいたま
米	青森(まっしぐら)	鶏肉	岩手
魚介類	ちりめんじゃこ(兵庫)、ししゃも(ルウI)、さば(ルウI)、鮭(北海道・三陸)		
果物	マンダリンオレンジ(愛媛)、りんご(青森)、メロン(熊本)		
野菜	小松菜、にんにく、キャベツ(練馬)		

その他の情報は東京都・練馬区のホームページでご確認ください。

いつも給食費の徴収にご協力いただきありがとうございます。初回の給食費の引き落としは5月12日です。ご確認、よろしくお願ひします。