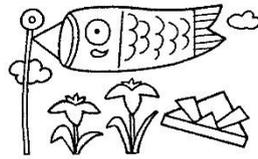


5月 給食だより



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとり、体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを!



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



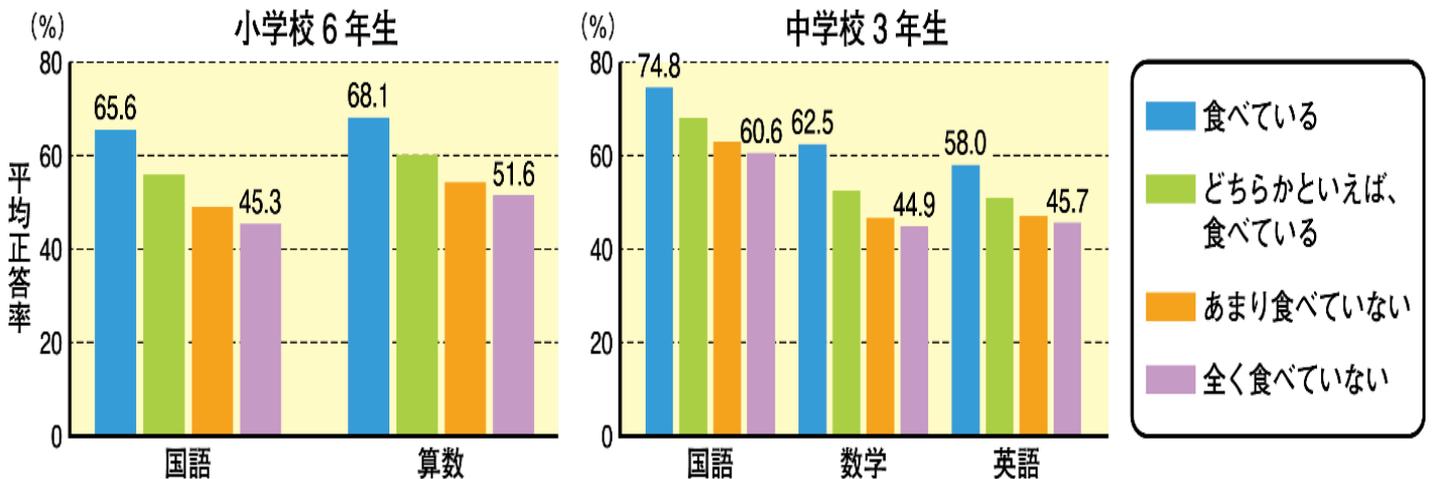
食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?



資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

5月の給食紹介

「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク



・2日(金)・・・こどもの日献立

こどもの日は「端午の節句」ともいいます。中国から、端午の節句には「ちまき」や「柏餅」を食べることが伝えられました。給食では「端午の節句」の行事食として「ちまき風中華おこわ」を作ります。

・8日(木)・・・練馬みその日 ★5年生味噌づくり★

練馬区中村橋にある味噌やさん「糶屋三郎右衛門」さんが、昔ながらの製法で手作りした味噌をつかって味噌汁を作ります。また、この日は糶屋三郎右衛門さんをお招きして、5年生が味噌づくりを行います。

・15日(木)・・・沖縄県の料理

沖縄県の郷土料理である「タコライス」と、沖縄産もずくを使用した「もずくスープ」を提供します。デザートは給食初登場の「サターアングギー」です。

・19日(月)・・・食育の日～イギリス～

毎月19日は食育の日です。大北小では、郷土料理や世界の料理を提供しています。5月はイギリスの料理です。ミートソースとマッシュポテトを使った「シェパーズパイ」と、大葉を使った伝統的なスープ「スコッチブロス」を作ります。

★ほかにもさまざまな給食が登場します!詳しくは献立表をご覧ください★

給食食材の主な産地(4月)

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
にんじん	北海道	大根	千葉	鮭	北海道	デコボン	熊本
たまねぎ	北海道	小松菜	群馬	いわし	千葉	米	青森県、宮城県、秋田県
じゃがいも	鹿児島	もやし	栃木	卵	栃木	牛乳	東京、群馬、宮城
キャベツ	愛知	えのき	長野	豚肉	茨城		山梨、岩手、秋田
きゅうり	群馬	ねぎ	茨城	鶏肉	岩手		北海道、山形

SDGsって、なんだろう?～給食から考えてみよう～

SDGsとは、持続可能な開発目標のことです。地球環境や人類の未来を守っていくための17の目標が設定されています。給食におけるSDGsのための取組を一部紹介します。

★おいしく調理し、お残しを減らすよう努めています。

★丁寧な調理で、食材の廃棄を少なくします。

★給食で出された生ごみを、肥料「練馬の大地」へリサイクルしています。

★国産(地域)の食材、旬の食材を積極的に使い、環境負担を減らしています。

★破損してしまった強化磁器食器は、リサイクルしています。

