

5月 給食たより



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。睡眠をしっかりとって、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。



新生活の疲れ^{つか}が出ていませんか？

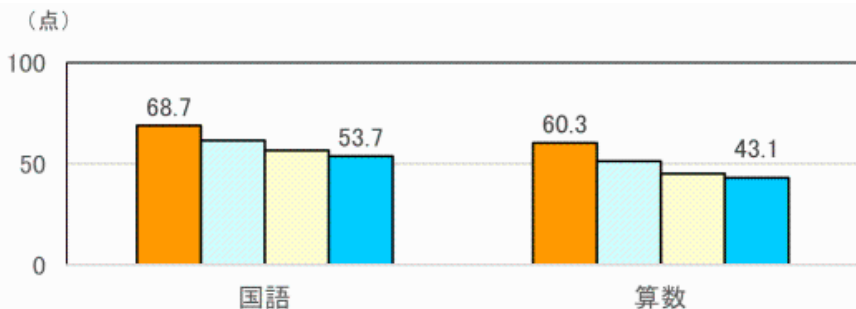
風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
--	--	---

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！

朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることが分かっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



出典

文部科学省ホームページ

「早寝早起き朝ごはん」に

関する資料

※「朝食を毎日食べていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係
文部科学省「令和7年度 全国学力・学習状況調査」



・7日(木)・・・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の中華おこわと、かぶとの形のかまぼこの入ったすまし汁を作ります。

・18日(月)、29日(金)・・・練馬みその日 ★5/8 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、8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。

・20日(水)・・・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」、郷土のお菓子である「サーターアンダギー」を提供します。

・19日(月)・・・食育の日～韓国～

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月は韓国の料理です。昨年度好評だったヤンニョムチキンの登場です。

きゅうしょくしょうかい おも さん ち がつ
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	デコポン	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。

